Alimentación durante el primer año de vida

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Septiembre 2000 • Número 283 • México • $15.00

Análisis de pizzas y hamburguesas

¿Qué escáner le conviene comprar?

¿VIRUS en su computadora?

Productos para diabéticos

Ignacio López Tarso como consumidor

Visite nuestra página en Internet: http://www.profeco.gob.mx

¡Nueva programación!

radio Revista del Consumidor

lunes

Cancún, Q. Roo, 10:35 a 10:50, Radio Ayuntamiento / 105.9 FM
México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM

martes

Irapuato, Gto., 08:00 a 08:15, XEBC / 1330 AM
Mérida, Yuc., 18:45 a 19:00, XEMH / 970 AM
México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM

miércoles

Cancún, Q. Roo, 10:35 a 10:50, Radio Ayuntamiento / 105.9 FM

jueves

México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM

viernes

Cancún, Q. Roo, 10:35 a 10:50, Radio Ayuntamiento / 105.9 FM
Los Mochis, Sin., 13:45 a 14:00, XEMIL / 1000 AM
Culiacán, Sin., 15:00 a 15:15, XEWS / 1010 AM
Los Mochis, Sin., 16:30 a 16:45, XEHS / 740 AM
Guasave, Sin., 16:30 a 16:45, XEGS / 680 AM
Mérida, Yuc., 18:30 a 18:45, XEZ / 600 AM
Culiacán, Sin., 20:30 a 20:45, XENZ / 890 AM
México, D. F., 18:30 a 18:45, XEQ / 92.9 FM
México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM

sábado

Salamanca, Gto., 15:00 a 15:15, XEMAS / 1560 AM
Mazatlán, Sin., 21:45 a 22:00, XEFIL / 870 AM
México, D.F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM

domingo

Mérida, Yuc., 10:00 a 10:15, HHTM / 98.5 FM
México D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM / 93.7, Stereo Joya

T.V. Revista del Consumidor

lunes

Canal 13 / 13:30 a 14:00 en Irapuato, Gto.

martes

Canal 13 / 13:30 a 14:00 en Irapuato, Gto.
Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.

miércoles

Canal 13 / 13:30 a 14:00 en Irapuato, Gto.
Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.

jueves

Canal 13 / 13:30 a 14:00 en Irapuato, Gto.
Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
Canal 40 / 02:00 a 02:30 en México, D. F.

viernes

Canal 13 / 13:30 a 14:00 en Irapuato, Gto.
Canal 13 / 14:00 a 14:30 en México, D. F.
EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.

sábado

Canal 13 / 08:30 a 09:00 en Cancún, Q. Roo
Canal 13 / 23:30 a 24:00 en Mérida, Yuc.

domingo

Canal 2 / 08:00 a 08:30 en Mérida, Yuc.

Los programas de Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual lo invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza
Lorena M. Romo Maldonado
Eduardo Alfredo Mena Pérez
Yureli Cacho Carranza

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Margarito Sánchez Cabrera
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres
Francisco Gutiérrez Canto

Teléfonos de la revista
(5)211•90•82 ó (5)625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
(5)553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140, Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

¿Somos lo que comemos?

Generalmente adquirimos nuestros hábitos alimenticios en el seno familiar, donde a veces nos aficionamos a algunos alimentos y «antojitos» que resultan perjudiciales para nuestra salud, la cual tarde o temprano nos «pasa la factura» por excedernos al consumir alimentos excesivamente salados, picantes, dulces o grasosos, así como por nuestro sistemático rechazo a comer frutas o verduras.

Después, tardíamente, cuando ya padecemos alguna enfermedad atribuible a nuestra forma de comer descuidada, intentamos resolver el problema. Todo sería más sencillo si modificáramos positivamente nuestros hábitos, pues la premisa de ser lo que comemos se confirma cada día, justo a la hora de ingerir nuestros alimentos. Éste es un buen momento para reflexionar sobre lo que somos y respecto de los hábitos que estamos heredando a nuestros hijos, en los que la mejor forma de fomentar una alimentación saludable es mediante el ejemplo.

A propósito del tema, viene a colación la popularidad que ha cobrado la comida rápida o *fast food* -especialmente entre los niños y los jóvenes-, como las pizzas y las hamburguesas, que se han convertido en una alternativa cómoda y accesible de alimentación de fin de semana. Dentro de este contexto, los especialistas del Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO analizaron la calidad e higiene de la comida rápida que más consumimos en la ciudad de México. Lo convidamos a conocer los resultados obtenidos, ¿gusta?

Sumario

Septiembre 2000 • Núm. 283

Miscelánea del consumo 3

PROFECO en acción 6

- Promecabise

Quién es quién en los precios 7

- Libros de texto
- Tiendas UNAM

Yo consumidor 13

Mundo publicitario 14

- Conar

Espejo del consumo 16

- Ignacio López Tarso

Qué hay detrás de... 18

- Virus en mi computadora
- Internet y CD ROM en el aprendizaje
- Novedades dentales
- Productos para diabéticos

México en el mundo 30

- El café

Por su salud 43

- Transfusiones de sangre
- Acupuntura
- Laparoscopía

Alimentación y nutrición 54

- Alimentación durante el primer año de vida
- Yodo
- Chocolate

Cómo comprar 61

- Elote y granada roja

34

Bajo la lupa

- Calidad de pizzas y hamburguesas

Tecnologías domésticas y platillos sabios en páginas centrales ¡coleccionables!

Reporte especial 66

- Calidad de escáners

¡Sáquele provecho! 62

- Hornos de microondas

Consumo ingenio 64

- Organizador de notas de pared

Los pequeños consumidores 74

Buzón del consumidor 80

Teléfono celular: ¿invasión a la vida privada?

La telefonía celular ha revolucionado la forma en que nos comunicamos y nos mantenemos en permanente contacto con nuestros amigos y familiares, además de que se ha convertido en una herramienta útil para atender algunos asuntos laborales.

Sin embargo, la revista española *Dietética y Salud*, en su número 42, publica un artículo en el que se advierte sobre ciertos inconvenientes de la «celulitis», por ejemplo: puede causar estrés, ansiedad, dependencia al trabajo, a la familia y a la necesidad de comunicarse. Además provoca sentimientos de seguridad e importancia a quien lo usa, lo cual contribuye a calmar sus temores y a aliviar su soledad, pero a la larga podría desencadenar efectos contraproducentes, como la falta de autoestima.

Enseguida le presentamos algunas recomendaciones que le permitirán cuidar su economía al utilizar racionalmente su teléfono celular:

-Úselo exclusivamente para realizar llamadas muy urgentes. Valore el tiempo y vaya directamente «al grano».

-Es imprescindible preservar nuestros espacios personales y desafortunadamente el celular nos priva de ello, de ahí que sea conveniente evaluar los momentos adecuados para «desconectarse» de los demás y mantener su teléfono apagado o con el timbre muy bajo. Otra opción es activar el servicio de «Buzón de voz».

-Evite utilizar el teléfono celular para disipar el aburrimiento, pues estas llamadas, además de inútiles, resultan muy costosas.

-No permita que el celular se convierta en la principal vía de comunicación entre usted y su pareja, amigos y familiares. Recuerde que no hay nada mejor que una conversación cara a cara.

-Algunos estudios han demostrado que el uso del teléfono celular incide negativamente sobre la salud de quien lo usa con frecuencia debido a la emisión de microondas.

-Absténgase de emplear el celular mientras conduce o ejecuta alguna actividad que exija toda su concentración, de esta manera evitará accidentes.

En Internet, no todo lo que brilla es oro

La llamada «supecarretera de la información» ofrece un sinnúmero de posibilidades en términos de comunicación, sin embargo, hay que tener cuidado porque no todos los contenidos son fidedignos y confiables.

Investigadores de organizaciones internacionales de consumidores, como *Consumers International*, citados en la edición enero-marzo del 2000 de la revista *Consumidores y Desarrollo*, descubrieron recientemente que más de mil 600 páginas electrónicas engañan a millones de cibernautas en el mundo, ofreciendo falsas ofertas de empleo, loterías ilegales y sitios que prometen un rápido enriquecimiento a través de inversiones mínimas y altamente rentables.

A causa de lo anterior estos ciberinvestigadores de organizaciones oficiales y no gubernamentales de 28 países han enviado, vía correo electrónico, advertencias a estos lugares sospechosos a fin de que modifiquen los contenidos de sus páginas, de lo contrario se harán acreedores a sanciones que pueden llegar incluso a la clausura del sitio.

Así que mucho cuidado...

A que no lo sabía...

El artefacto doméstico que utilizamos para alisar las arrugas de camisas, faldas, pantalones y demás prendas, la plancha eléctrica, fue inventado en 1882 por el norteamericano Henry Seely, pero en ese entonces no lo consideraron un invento práctico, al grado de que lo llamaron «el invento de los tontos».

Pero usted se imaginará el gran error que cometieron al pensar eso de un artículo tan útil.

Lo curioso es que se llegó a aquella conclusión por la sencilla razón de que en esos años las casas no contaban con suministro eléctrico: un pequeño inconveniente que impedía a las amas de casa utilizar la plancha eléctrica.

Seguramente usted ha escuchado hablar del Nuevo Sistema de Pensiones (SAR), así como de las Administradoras de Fondos para el Retiro (Afores), los cuales fueron creados con el objeto de construir un patrimonio financiero en favor de los trabajadores para que dispongan del mismo al momento de su jubilación.

Sin embargo es posible que tenga dudas acerca del funcionamiento de estas instancias o la manera en que puede obtener un mayor beneficio de ellas.

Para su tranquilidad es importante que sepa que el Gobierno Federal, a través de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), vigila el buen desempeño de las Afores y de las Sociedades de Inversión Especializadas en Fondos para el Retiro (Siefores), que son las entidades financieras a través de las cuales se invierte el ahorro de los trabajadores.

Los recursos destinados al fondo de ahorro para el retiro de los trabajadores deben ser administrados por una Afore a través de una cuenta individual a nombre del trabajador.

Esta cuenta individual se divide en tres subcuentas: la de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez (RCV); la de Aportaciones Voluntarias y la de Vivienda, a la cual se destinan las aportaciones que el patrón realiza al Instituto del Fondo Nacional para la Vivienda de los Trabajadores (Infonavit), por lo que la Afore sólo lleva el registro de dichos recursos.

La subcuenta RCV se constituye con aportaciones tripartitas, es decir, las del patrón, las del Gobierno Federal y las del trabajador.

La subcuenta de Ahorro Voluntario puede ser de gran interés y beneficio para el trabajador, quien tiene la posibilidad de realizar aportaciones voluntarias a través de dos vías: solicitar al patrón el descuento directo en la nómina para la Afore, o acudir a una sucursal de ésta para depositar directamente, teniendo la posibilidad de retirar la totalidad o una parte de sus aportaciones voluntarias cada seis meses.

Si desea obtener más información le sugerimos consultar la siguiente dirección electrónica: www.consar.gob.mx, o comunicarse a la Consar a los números telefónicos: 56-30-96-81 ó 56-30-96-75, donde con gusto lo atenderán.

El Nuevo Sistema de Pensiones y la Consar a su servicio

Consumir lo mexicano

En nuestro quehacer cotidiano y gracias al contacto permanente con los consumidores nos hemos enterado de algunas malas experiencias en lo que se refiere a productos de importación.

Margarita Chávez, integrante del Comité de Consumidores «Unidas para el ahorro», nos relataba durante un taller de «Educación para el consumo» que al observar que una sartén de fabricación china costaba $ 15.00 la compró de inmediato.

Cuando llegó a su casa dejó el utensilio en la cocina para atender el llamado del repartidor de gas. Uno de sus hijos, al ver la sartén, decidió prepararse unos frijoles «chinitos», pero al estar machacándolos se abolló el metal y el mango se desprendió de su base; cayeron a sus pies el aceite hirviendo, los frijoles y las piezas. La señora Chávez tuvo que llevar de inmediato a su hijo a la clínica más cercana para atender las quemaduras que había sufrido, las cuales afortunadamente no fueron graves.

Margarita reconoció que no había leído la etiqueta en la que aparecían las características del producto, tampoco revisó si se incluian la información comercial necesaria, advertencias sobre posibles riesgos, instructivos o manuales de operación redactados en idioma español.

Como Margarita no exigió el comprobante de venta tuvo que experimentar en carne propia que «lo barato sale caro» y que esa compra lesionó su ingreso familiar, pues tuvo que gastar en consultas, medicinas, y desperdició mucho tiempo.

En septiembre, mes durante el cual festejamos a la patria, queremos invitarlos a consumir productos mexicanos de buena calidad, quizá no tan baratos como los productos de importación, pero que garantizan una mayor duración, fabricados para cubrir nuestras necesidades y, sobre todo, que fomentan el empleo de nuestros compatriotas.

Lo invitamos a visitar el área de Organización de Consumidores de la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio, donde le informarán sobre nuestras actividades en torno al consumo racional.

¡Cuidado con las agencias de colocación!

Una de las opciones que tenemos los consumidores al momento de requerir personal doméstico -sirvienta, chofer, jardinero o enfermera, entre otros- son las agencias de colocación, las cuales representan una buena alternativa siempre y cuando garanticen la **confiabilidad** y la **eficiencia** de sus empleados.

Una agencia seria y confiable debe proporcionarle:

-Los **datos personales del aspirante al empleo**.

-Sus **referencias** sobre empleos anteriores.

-Otro aspecto que no debe perder de vista antes de contratar es la **tarifa mensual por el servicio**, que fluctúa entre los $ 600.00 y los $ 1,500.00, dependiendo de la agencia y de las condiciones laborales en que se empleará a la persona.

-Además observe que el empleado que la agencia le propone no muestre actitudes sospechosas, como negarse a mostrar su documentación completa u ofrecer información sobre trabajos anteriores, así como acerca de las personas que lo recomendaron; indague respecto a los integrantes de su familia.

-Corrobore a conciencia la información acerca de la agencia y del candidato.

Manténgase siempre alerta, no olvide que «las apariencias engañan».

¡Un reconocimiento al buen proveedor!

Con el objetivo de promover que los proveedores de bienes y servicios ofrezcan cada vez con mayor prontitud las respuestas y soluciones a las inconformidades que los consumidores presentan ante PROFECO, esta institución otorga anualmente (desde 1996), a través del **Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios (Promecabise)**, un reconocimiento a los proveedores que disminuyen de manera considerable su número de quejas y que demuestran una preocupación constante por atender rápidamente los requerimientos de los consumidores.

Cuadro de honor

Éstas son las empresas a las que se les otorgó un reconocimiento por parte del Promecabise:

Salinas y Rocha
Avantel
Gam Construcciones
Instituto Simón Bolívar
Gas Express
El Palacio de la Imagen

Decálogo del buen proveedor

Para que el Promecabise otorgue su reconocimiento a los proveedores les solicita el cabal cumplimiento de **diez puntos básicos**:

1. Fortalecer el control de calidad de los bienes y los servicios que ofrecen.
2. Capacitar al personal que atiende al público, a fin de proporcionar al consumidor información clara y veraz respecto de los servicios que ofrecen.
3. Cumplir con la Ley Federal de Protección al Consumidor, así como con las disposiciones de las Normas Oficiales Mexicanas.
4. Supervisar a los vendedores para asegurarse de que ofrezcan bienes de acuerdo con las especificaciones del contrato; corroborar que no ofrezcan algo que la empresa no pueda cumplir.
5. Promover entre los consumidores la utilización del servicio de atención a clientes para atender dudas e inconformidades.
6. Esmerarse en la atención a clientes inconformes, capacitando al personal para que el trato sea ágil, eficiente y cordial.
7. Evitar que el consumidor salga inconforme de la empresa.
8. Solucionar inmediatamente las quejas del consumidor y hacerlo del conocimiento de PROFECO con el desistimiento correspondiente.
9. Simplificar trámites y acelerar la solución de las inconformidades.
10. Inscribirse en el Promecabise.

Cuentas claras, ¡amistades largas!

En reconocimiento a los proveedores que se han esforzado por mejorar las relaciones mercantiles con sus clientes, el pasado 26 de junio PROFECO realizó la entrega de reconocimientos a prestadores de bienes y servicios que alcanzaron los mejores resultados en el Promecabise.

En dicho evento se recordó que el Promecabise fue creado en 1996 para estimular la calidad de los bienes y los servicios, así como para disminuir el número de quejas presentadas ante PROFECO.

Optimizar los servicios y mejorar la calidad de los productos es posible gracias a la cooperación de los proveedores que participan en las evaluaciones anuales y se esfuerzan en atender las quejas con celeridad.

Por otra parte se informó que gracias a la instrumentación del Promecabise, **la atención a quejas vía telefónica se fortaleció y se redujo en un 80 por ciento el tiempo de solución de las mismas**, dando lugar al abatimiento de expedientes rezagados.

Asimismo se mencionó que las empresas inscritas en el Promecabise destacan por **adoptar controles de calidad más estrictos, ofrecer claridad en el cobro de servicios**, sobre todo cuando se trata de operaciones a crédito, **invertir en tecnología a fin de mejorar al máximo la atención y los servicios al consumidor**.

Finalmente se dio a conocer que las metas más significativas de este programa para el presente año son concluir expedientes en trámite y alcanzar un 98 por ciento de efectividad en la solución de quejas anuales, así como que la publicidad sea clara, veraz y suficiente, y que se cumpla con las disposiciones establecidas en las Normas Oficiales Mexicanas.

Fuente: Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, área responsable del Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios (Promecabise), PROFECO.

El libro de texto, ¡el mejor compañero en secundaria!

Descubra aquí los mejores precios

En este regreso a clases, quienes estudian el nivel secundaria necesitarán nuevos libros de texto, por lo que en esta ocasión le presentamos varias opciones por materia y grado escolar, comparando precios entre varias librerías del área metropolitana de la ciudad de México.* Como podrá observar en las tablas que se muestran más adelante, la mayoría de las librerías ofrecieron el mismo precio para un determinado título, por lo que resaltamos aquellos casos en los que hubo algún ahorro digno de mención.

Otro de los propósitos de este análisis es informarle dónde podrá encontrar los libros requeridos por la escuela a la que asisten sus hijos, para que usted cuente con precios de referencia y pueda compararlos con los ofrecidos por otras librerías cercanas a su hogar.

Español

Los libros de español presentados destacan por mostrar el mismo precio en todos los establecimientos monitoreados, excepto en dos casos: el libro Español 1, editado por el Fondo de Cultura Económica, que se encontró a $ 53.90 en Librería Don Bosco y a $ 59.00 en Librería Porrúa, para obtener un ahorro respectivo de $ 15.10 y $ 11.00; Mi Libro de Español 2, de Oxford University Press, por su parte, mostró un ahorro de $ 11.00 en Librería Zaplana.

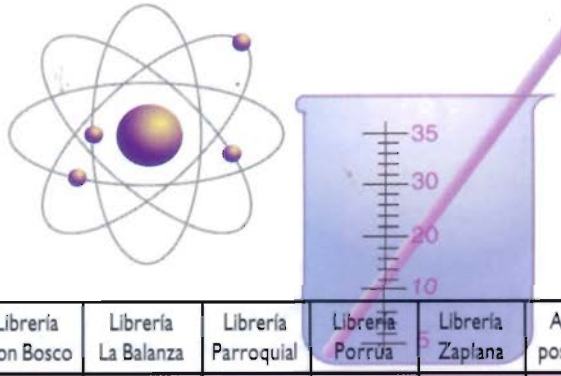
Artículo	Casa del Libro	Librería del Sótano	Librería Don Bosco	Librería La Balanza	Librería Parroquial	Librería Porrúa	Librería Zaplana	Ahorro posible ($)
Español 1, Fernández Contreras Rosalba y Tatiana Sule Fdez. Fondo de Cultura Económica.	69.00	69.00	53.90	69.00	69.00	59.00		15.10
Español 1, Torres Rodríguez Ma. del Carmen Lucía y Rodríguez Osorio Ma. Magdalena. Ed. Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Español 1, Carrasco Altamirano Alma, Ma. Isabel Fernández F., Juan Sebastián Gatti, Felipe Gtez. Ed. Castillo.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Mi Libro de Español 1, Primer Grado, García Monterrubio, María G. y otros. Ed. Oxford University Press-Harla México.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Español 2, Alegría de la Colina, Margarita y Alejandra Hernández Barros. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Español 2, Carrasco Altamirano Alma, Ma. Isabel Fernández F., Juan S. Gatti. Ediciones Castillo.	85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00

** Para el presente comparativo de precios se tomó como base la información recabada por el programa ¿Quién es quién en los precios? durante la primera semana de agosto del 2000 en el área metropolitana de la ciudad de México.*

Español 2, Toledo Guerrero Antonio, Ma. Socorro Rojas Alba, Ma. Aída Morales R. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Mi Libro de Español 2, 2° Grado, García Monterrubio María G., Alejandra Miranda S. y Claudio Martínez A. Ed. Oxford University Press.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	79.00	11.00
Español 3, Carrasco Altamirano Alma, Ma. Isabel Fdez. Fuentes, Juan Sebastián Gatti G. Ediciones Castillo.	85.00		85.00	85.00	85.00	85.00		0.00
Español 3, Garza Ramírez Ma. Estela, Graciela Gutiérrez S. y Olga Mejía Romano. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Español 3, Hernández Alvidrez Elizabeth, María Victoria Avilés Quezada. Ed. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Mi Libro de Español 3, 3er. Grado, García Monterrubio María G., Alejandra Miranda S. y Claudio Martínez A. Ed. Oxford University Press.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00

Física y química

Existe una gran variedad de libros de física y de química, entre los que destaca el ahorro de $ 21.00 en los títulos Introducción a la Física y a la Química para Primer Grado, El Universo de la Ciencia, y Física para Tercer Grado, El Universo de la Ciencia, que se vendieron a $ 55.00 en Librería Parroquial. Otro buen ahorro ($ 18.00) se obtuvo al comprar en Librería Parroquial el libro Física para Segundo Grado, El Universo de la Ciencia, a un precio de $ 55.00.



Artículo	Casa del Libro	Librería del Sótano	Librería Don Bosco	Librería La Balanza	Librería Parroquial	Librería Porrúa	Librería Zaplana	Ahorro posible ($)
Descubre el Mundo de la Física y la Química. Primer Grado, León Cabrera Ricardo, Maricela Rodríguez Aguilar, Ma. del Pilar Cuevas Vargas. Pearson Educación.	80.00	80.00	79.00	80.00	80.00	80.00	80.00	1.00
Descubre el Mundo de la Química 1, León Cabrera Ricardo, Maricela Rodríguez Aguilar, Ma. del Pilar Cuevas Vargas. Pearson Educación.	85.00	85.00	88.00	85.00	85.00	85.00	85.00	3.00
Física y Química Creativas 1. Cortés Juárez Alejandro y Kamichika Kohashi Yoshino. Fernández Editores.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Introducción a la Física y a la Química para Primer Grado. El Universo de la Ciencia, Braun, Eliezer e Irma Gallardo. Ed. Trillas.	73.00	73.00	76.00	73.00	55.00	73.00	73.00	21.00
Introducción a la Física y a la Química. León Trueba Ana Isabel. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Descubre el Mundo de la Química 2, León Cabrera Ricardo, Maricela Rodríguez Aguilar, Ma. del Pilar Cuevas Vargas. Pearson Educación.	90.00	90.00	92.50	90.00	90.00	90.00	90.00	2.50
El Mundo, Tú y la Química. Química 2, Flores de Labardini Teresita y Arcelia Ramírez de Delgado. Editorial Esfinge.	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	0.00
Física 2, Alvarenga Álvarez Beatriz y Antonio Máximo Ribeiro da Luz. Oxford University Press.	86.00	86.00	86.00	86.00	86.00	86.00	86.00	0.00
Física 2. Flores Camacho Fernando y Leticia Gallegos Cazarez. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Física 2. Rodríguez Villareal Ma. de la Luz y Saúl Limón Orozco. Ediciones Castillo.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Física 2. Talanquer Artigas Vicente y Griselda Sarmiento Fradera. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Física Creativa 2. Cortés Juárez Alejandro y Yoshino Kamichica Kohashi. Fernández Editores.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Física para Segundo Grado. El Universo de la Ciencia, Braun, Eliezer e Irma Gallardo. Ed. Trillas.	73.00	73.00	73.00	73.00	55.00	73.00	73.00	18.00
Química 2, Catala Rodes Rosa Ma. y Ma. Eugenia Colsa Gómez. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Química 2. León Trueba Ana Isabel. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Química Creativa 2. Cortes Juárez Alejandro y Roberto Shirasago Germán. Fernández Editores.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Física 3. Sayavedra Soto, Roberto y Bernando Tarango Frutos. Ed. Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Física Creativa 3, Cortés Juárez Alejandro y Yoshino Kamichica Kohashi. Fernández Editores.	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Física para Tercer Grado. El Universo de la Ciencia, Braun, Eliezer e Irma Gallardo. Ed. Trillas.	73.00	73.00	76.00	73.00	55.00	73.00	74.00	21.00
Química 3, Catala Rodes Rosa Ma. y Ma. Eugenia Colsa Gómez. Ed. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Química 3. Talanquer Artigas Vicente, Ana Ma. Mtz. Vázquez y Glinda Irazoque Palazuelos. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Química para Tercer Grado. El Universo de la Ciencia, Braun, Eliezer e Irma Gallardo, Ed. Trillas.	73.00	73.00	63.00	73.00	55.00	73.00	74.00	19.00

Historia

También en libros de historia existe una amplia variedad, con varias posibilidades de ahorrar. En Historia 2, del Absolutismo a Nuestros Días, se observó un ahorro de $ 25.00 al adquirir el texto en Librería Parroquial a $ 61.00. Otras buenas opciones encontradas también en Librería Parroquial, fueron Historia 1, de la Prehistoria a los Comienzos de la Edad Moderna, Primer Grado, y Hechos de la Historia Universal, de la Europa de los Grandes Reinos al Mundo de Hoy, ambos a un precio de $ 61.00, es decir $ 20.00 menos al precio registrado en las otras librerías.

Artículo	Casa del Libro	Librería del Sótano	Librería Don Bosco	Librería La Balanza	Librería Parroquial	Librería Porrúa	Librería Zaplana	Ahorro posible ($)
Historia 1 de la Prehistoria a los Comienzos de la Edad Moderna, Primer Grado, Vázquez, Josefina Z. y otros. Ed. Trillas.	81.00		81.00	81.00	61.00	81.00	81.00	20.00
Historia 1 de la Prehistoria al Renacimiento, Gómez Sergio Orlando y otros. Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana.	85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 1, Toledo Bello Raúl y Téllez Lendech Ma. Graciela. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 1. Historia Universal, Luiselli Garciadiego Daniela y Rodríguez Mortellaro Itzel Alejandra. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia del Hombre 1, Jiménez Alarcón Concepción. Fernández Editores.	90.00		90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Lecciones de Historia del Origen del Hombre a la Reforma Religiosa, Primer Grado, Rodríguez Alfonso, Ávila Enrique y Andaluz Carlos. Editorial Trillas.	73.00	73.00	73.00	73.00	55.00	73.00	73.00	18.00
Hechos de la Historia Universal de la Europa de los Grandes Reinos al Mundo de Hoy, Muñoz Pérez Virgilio Alberto, Ana Cristina Ávila y Ana María Campuzano. Editorial Trillas.	81.00		81.00	81.00	61.00	81.00	81.00	20.00
Historia 2, Arteaga Tscarrello Antonio. Editorial Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 2, Treviño Villarreal Héctor Jaime y otros. Ediciones Castillo	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 2. Del Absolutismo a Nuestros Días, Vázquez Josefina Zoraida, Teresa Silva Tena y Francisco González Aramburo. Ed. Trillas.	86.00		85.00	86.00	61.00	86.00	86.00	25.00
Historia 2. Edad Moderna y Contemporánea, Gómez Méndez Sergio Orlando, José Rodríguez Arvizu y Silvia Ramírez Campos. Pearson Educación.	90.00	90.00	92.50	90.00	90.00	90.00	90.00	2.50
Historia 2. Historia Universal, Del Castillo Álvarez María Luisa y Ma. Eugenia de Lara Rangel. Nuevo México.	85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia del Hombre 2, Jiménez Alarcón Concepción, Fernández Editores.	90.00		90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Lecciones de Historia. Desde las Monarquías Absolutas a Nuestros Días. 2o. Grado, Rodríguez Alfonso, Enrique Ávila y Carlos Andaluz. Editorial Trillas.	73.00	73.00	73.00	73.00	55.00	73.00	73.00	18.00
Historia 3, Nieto López J. de Jesús, Ma. del Socorro Betancourt Suárez y Rigoberto F. Nieto I. Ed. Santillana	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 3. Historia de México, Villegas Moreno Gloria. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Historia 3. Tiempos de México, Gómez Méndez Sergio Orlando y Rosa Ortiz Paz. Pearson Educación.	95.00	95.00	99.90	95.00	95.00	95.00	95.00	4.90
Historia del Hombre en México 3, Jiménez Alarcón Concepción. Fernández Editores.	90.00		90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	0.00
Historia. Tercer Curso, Velázquez Estrada Rosalía y otros. Publicaciones Cultural.	89.00	89.00	89.00	91.00	89.00	91.00	89.00	2.00
Lecciones de Historia de México, Rodríguez Alfonso, Enrique Ávila y Carlos Andaluz.. Editorial Trillas	73.00	73.00	73.00	73.00	55.00	73.00	73.00	18.00

Matemáticas

En este caso, sólo el libro de Matemáticas 1, del Fondo de Cultura Económica, presentó una diferencia de precio importante en Librería Don Bosco, que lo vendió a $ 49.50, $ 19.50 menor a las otras librerías.

Artículo	Casa del Libro	Librería del Sótano	Librería Don Bosco	Librería La Balanza	Librería Parroquial	Librería Porrúa	Librería Zaplana	Ahorro posible ($)
Matemáticas 1, Alatorre Frenk Silvia y otros. Ed. Fondo de Cultura Económica.	69.00	69.00	49.50	69.00	69.00	69.00		19.50
Matemáticas 1, Álvarez Scherer Ma. de la Paz y Oscar Alfredo Palmas Velasco.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Matemáticas 1. Bosch Giral Carlos y Claudia Gómez Wulschner. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Matemáticas 2, Bosch Giral Carlos y Claudia Gómez Wulschner. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Matemáticas 2, Martínez Téllez Ma. del Pilar y Francisco Struck Chávez. Ed. Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Matemáticas 3, Bosch Giral Carlos y Claudia Gómez Wulschner. Nuevo México.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Matemáticas 3, Briseño Aguirre Luis Alberto y Julieta del Carmen Verdugo Díaz. Ed. Santillana.	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00

Inglés

De las diferentes opciones en libros de inglés, las que ofrecieron el mayor ahorro ($ 40.00) fueron What's Up? Level Two y What's Up? Level Three, comprándolos en cualquiera de las librerías que los comercializaron a un precio de $ 80.00, en vez de adquirirlos en American Book Store a $ 120.00. El texto Welcome! 3 ofreció la posibilidad de ahorrar $ 18.00, al venderse en $ 72.00 en Librería del Sótano.

Artículo	American Book Store	Casa del Libro	Librería del Sótano	Librería Don Bosco	Librería La Balanza	Librería Parroquial	Librería Porrúa	Librería Zaplana	Ahorro posible ($)
Champion 1, Looney Blanca y otros. Ed. Macmillan Editores.	92.00	92.00	92.00	80.00	92.00	92.00	92.00	92.00	12.00
Explore 1, Luna Manuel y Caroline Moore. Macmillan Editores.	95.00	95.00	95.00	98.00	95.00	95.00	95.00	95.00	3.00
Interact 1, Zamarrón Terán Francisco. Ediciones Larousse.		85.00	85.00	85.00	75.00	85.00	85.00	85.00	10.00
Smash!1, Fisher Alan y Celorio Morayta Gonzalo. Editorial Santillana.		85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Welcome! 1, Williams Ivor. Fernández Editores.		80.00		90.00	80.00	90.00	90.00		10.00
Champion 2, Looney Blanca y otros. Macmillan Editores.	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	0.00
Explore 2, Luna Manuel y Caroline Moore. Macmillan Editores.	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	0.00
Interact 2, Zamarrón Terán Francisco. Ediciones Larousse.		85.00	85.00	75.00	75.00	85.00	85.00	85.00	10.00
Smash! 2, Fisher Alan y Gonzalo Celorio Morayta. Editorial Santillana.		85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
What's Up? Level Two, Ramírez Toledo Eliseo Gustavo, Ma. Susana Astivia Montero, Peter Kelly Wright. Epsa/Mcgraw-Hill.	120.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00		40.00
Champion 3, Looney Blanca, Angela Llanas y Mickey Rogers. Macmillan Editores.	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	0.00
Explore 3, Luna Manuel y Caroline Moore. Macmillan Editores.	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	95.00	0.00
Interact 3, Zamarrón Terán Francisco. Editorial Larousse.		85.00	75.00	85.00	75.00	85.00	85.00	85.00	10.00
Network 3. Student's Book, Sánchez de la Barquera Martha Azucena y Kim Milne Thompson. Editorial Santillana.		85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Smash! 3, Gardner Ian e Ivor Williams. Editorial Santillana.		85.00		85.00	85.00	85.00	85.00	85.00	0.00
Welcome! 3, Williams Ivor. Fernández Editores.		90.00	72.00	90.00	80.00	90.00	90.00		18.00
What's Up? Level Three, Ramírez Toledo Eliseo Gustavo, María Susana Astivia Montero, Peter Kelly Wright. Epsa/Mcgraw-Hill.	120.00	80.00		80.00	80.00	80.00	80.00		40.00

Esperamos que la información proporcionada en este artículo le sea útil para elegir la librería que mejor cubra sus necesidades, evitándole viajes innecesarios de un punto a otro de la ciudad. Las direcciones de los establecimientos monitoreados se muestran a continuación, aunque varias librerías tienen sucursales.

Por último le sugerimos consultar los Teléfonos del Consumidor: 55-68-87-22 y 52-11-64-14, en los que le proporcionarán información actualizada no sólo acerca de estos productos, sino de artículos escolares, uniformes, tenis y bienes de consumo básico en general.

Librería	Sucursal	Domicilio
American Book Store	Insurgentes Satélite	Insurgentes Sur núm. 1188, col. Del Valle. Delegación Benito Juárez. Circuito Médicos núm. 2, Ciudad Satélite. Naucalpan.
Casa del Libro	Lindavista Satélite	Av. Ticomán núm. 480, col. Lindavista. Delegación Gustavo A. Madero. Circuito Médicos núm. 18, Cd. Satélite. Naucalpan.
Librería del Sótano	Coyoacán Juárez	Miguel A. de Quevedo núm. 209, col. Manuel Romero de Terreros. Delegación Coyoacán. Av. Juárez núm. 20, col. Centro. Delegación Cuauhtémoc.
Librería Don Bosco		Morelos núm. 10, Tlalnepantla.
Librería La Balanza	San Ángel	Revolución núm. 1818 G, col. San Ángel. Delegación Álvaro Obregón.
Librería Parroquial	Clavería	Floresta núm. 79, col. Clavería. Delegación Azcapotzalco.
Librería Porrúa	Centro	República de Argentina núm. 15, col. Centro. Delegación Cuauhtémoc.
Librería Zaplana		Palma núm. 22-A, col. Centro. Delegación Cuauhtémoc. Revolución núm. 34, col. Escandón. Delegación Álvaro Obregón.

¿Conoce los precios de las tiendas UNAM? Compare y ahorre

Mes con mes le hemos presentado información sobre los diferentes niveles de precios de productos de consumo generalizado, así como de los establecimientos donde se expenden, todo ello con el propósito de que identifique las mejores opciones de compra y obtenga ahorros que beneficien el presupuesto familiar. La herramienta fundamental para realizar este análisis es la información recabada por el programa ¿Quién es quién en los precios?, a través del cual se ha observado que las tiendas del sector social (ISSSTE, IMSS, UNAM, UAM) generalmente ofrecen mejores opciones de precios en productos alimenticios, de limpieza en el hogar e higiene personal, respecto a otro tipo de tiendas.

Por tal motivo, en esta ocasión se tomaron como base a las tiendas UNAM para realizar un comparativo de precios entre cada una de sus dos sucursales[1] y las tiendas que geográficamente se localizan más cerca. La finalidad es identificar el nivel de precios que existe entre estos establecimientos respecto a las tiendas UNAM. Para ello se compararon dos grupos de productos: uno de alimenticios[2] y otro de limpieza e higiene personal [3].

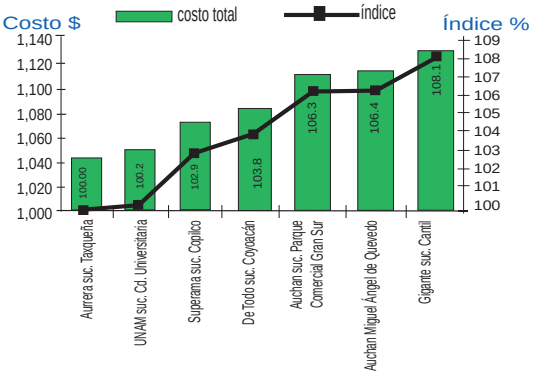
UNAM-Ciudad Universitaria

Para la tienda de la zona sur se seleccionó una canasta de 62 artículos alimenticios y otra de 33 de limpieza e higiene personal, los cuales fueron estrictamente comparables, es decir, se localizaron tanto en la tienda UNAM como en seis establecimientos del sector privado (Auchan, sucursales Miguel Ángel de Quevedo y Gran Sur; Aurrera Taxqueña; De Todo, sucursal Coyoacán; y Superama Copilco). En este caso se observó que tienda UNAM ofreció precios bajos para ambos tipos de productos, siendo de las mejores opciones de compra de la zona.

Alimenticios:

Del total de productos monitoreados, Aurrera representó la mejor opción al vender la canasta en $ 1,046.37. Sin embargo, tienda UNAM se considera también otra buena alternativa, ya que se cotizó sólo $ 2.08 por arriba de la tienda señalada. Gigante, sucursal Cantil, fue la opción más cara, ya que vendió el total de los productos 8.1 por ciento por arriba de la mejor opción (véase Gráfica 1).

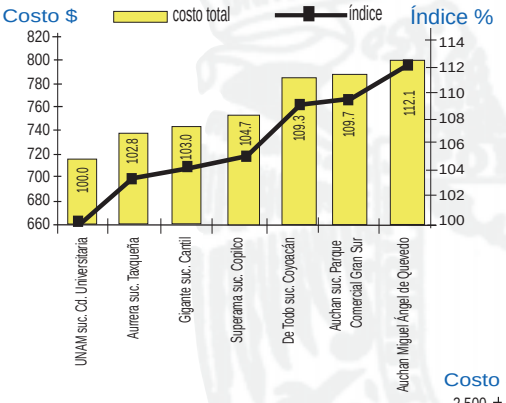
Gráfica 1
Precio promedio de
62 productos alimenticios



Limpieza y aseo personal:

En este caso, la tienda UNAM presentó el nivel de precios más bajo al venderse la canasta en $ 716.40, lo que significó una diferencia de 12.1 por ciento respecto al precio más caro observado en Auchan, sucursal Miguel Ángel de Quevedo. Cabe señalar que a pesar de que Aurrera y Gigante registran diferencias porcentuales de 2.8 y 3.0 por ciento respectivamente, en términos monetarios equivalen a $ 19.76 y $ 21.69 (véase Gráfica 2).

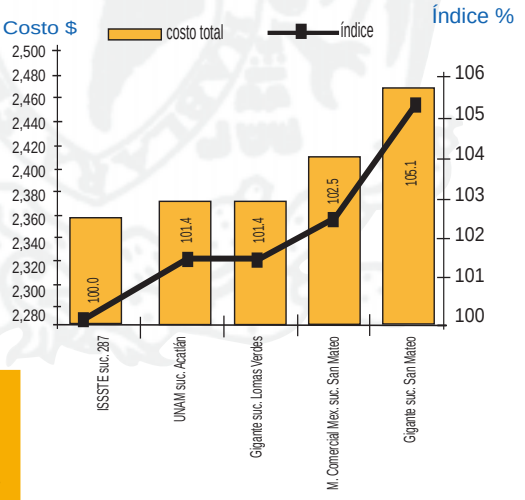
Gráfica 2
Precio promedio de 33 productos de limpieza y aseo personal



UNAM-Acatlán

En este segundo comparativo se incluyeron 107 productos alimenticios y 54 de limpieza e higiene personal, localizados en tienda UNAM y cuatro establecimientos cercanos: Gigante, sucursales Lomas Verdes y San Mateo; tienda ISSSTE, sucursal Acatlán; y Mega Comercial Mexicana, sucursal San Mateo. La sucursal UNAM en cuestión se ubicó entre las tiendas con niveles intermedios de precios.

Gráfica 3
Precio promedio de 107 productos alimenticios



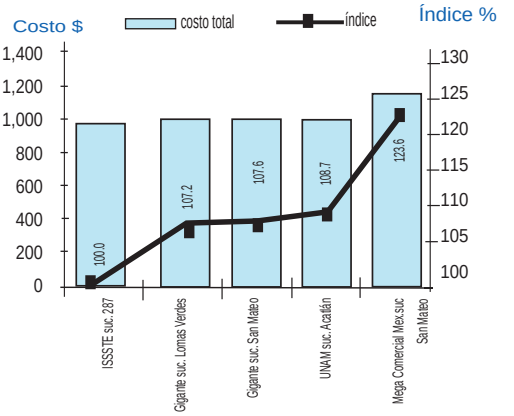
Alimenticios:

En la Gráfica 3 se observa que la mejor alternativa de precio se detectó en tienda ISSSTE, sucursal Acatlán, al ofrecer el total de productos en $ 2,354.75; el segundo lugar lo ocuparon la UNAM y Gigante, sucursal Lomas Verdes, ya que vendieron 1.4 por ciento por arriba de la mejor opción. Gigante, sucursal San Mateo, resultó ser la opción más cara ya que el costo ascendió a $ 2,475.45, 5.1 por ciento mayor que el observado en ISSSTE.

Limpieza y aseo personal:

Al igual que en el rubro anterior, tienda ISSSTE, sucursal Acatlán, presentó la opción más barata ($ 974.05), seguida de la cadena comercial Gigante, sucursales Lomas Verdes y San Mateo, con una diferencia de alrededor del 7 por ciento; tienda UNAM cotizó los productos 8.7 por ciento por arriba del precio mínimo; finalmente, Mega Comercial Mexicana vendió 23.6 por ciento más caro que la mejor opción (véase Gráfica 4). Para obtener mayor información, le sugerimos consultar la publicación semanal *Quién es Quién en los Precios, Guía para Comprar más Barato* en su zona, misma que puede obtener en la delegación PROFECO más cercana a su domicilio; o consúltenos telefónicamente a los números 55-68-87-22 ó 52-11-64-14.

Gráfica 4
Precio promedio de 54 productos de limpieza y aseo personal



1 Ciudad Universitaria y Acatlán, la primera está ubicada en Av. Dalias s/n, colonia Copilco El Alto, delegación Coyoacán (al sur de la ciudad de México). La segunda en Av. Alcanfores s/n, colonia Santa Cruz Acatlán, municipio de Naucalpan, Estado de México.

2 Canasta conformada por productos como: aceite, huevo, agua, leche, pasta para sopa, mayonesa, queso, refresco, salchicha y yogurt, entre otros.

3 En esta canasta se incluyeron artículos como detergente, crema dental, blanqueador, jabón, papel higiénico, pañales, etcétera.

¿Propina forzosa?

Me permito sugerirles que publiquen la experiencia que tuve con un empleado de la compañía de mensajería **Pegaso Express Airborne Express**, que tiene la concesión exclusiva de la embajada de los Estados Unidos de Norteamérica para entregar las visas en el domicilio de las personas que la han obtenido.

Deseo aclarar que cuando uno solicita la visa y este documento es otorgado, la embajada le indica que debe pagar $ 30.00 para que la compañía de mensajería la lleve hasta su domicilio (el monto de esta cuota puede modificarse dependiendo del lugar donde viva). Al pagar esta tarifa le hacen entrega de un talón y una tarjeta en la que aparece un número telefónico al que puede recurrir en caso de duda o aclaración.

Mi disgusto se origina porque el día que fueron a entregar la visa de mi hija sólo se encontraba en la casa la señora del aseo. Ella tenía el talón que se entrega a cambio de la visa y las instrucciones de recibirla. Pero resulta que el mensajero le dijo que tenía que pagar $ 43.00, de lo contrario no dejaría la visa. La señora le informó que no tenía dinero, entonces el empleado le dijo que le diera por lo menos $ 35.00. Como ella se negó, el mensajero le pidió «por lo menos para las aguas».

La señora en verdad no tenía dinero y le dijo que sólo podía darle dos manzanas; el mensajero accedió y le dejó la visa.

Me parece un verdadero abuso por parte de estas personas, ya que el servicio se paga por adelantado y no tienen ningún derecho a exigir una propina.

Llamé por teléfono a la compañía de mensajería para presentar mi queja y me dijeron que iban a tomar cartas en el asunto, pues los mensajeros reciben, además de su sueldo, una cantidad extra por cada visa que entregan.

Espero que mi carta sirva para que otros consumidores no se dejen sorprender por estas personas, que no tienen por qué volver a cobrar el servicio.

Atentamente

Gabriela Hoyos Carrasco
Gabriela.Hoyos@MX.NESTLE.com

El Conar y el consumidor

La ética publicitaria

La gran cantidad de mensajes publicitarios que los consumidores vemos y escuchamos a través de los medios de comunicación es un ingrediente indispensable para el buen funcionamiento del mercado de bienes y servicios. Sin embargo, la práctica publicitaria no está exenta de cometer desatinos o excesos, o bien, incurrir en francos embustes al consumidor.

Al respecto es conveniente saber que desde hace cuatro años se creó en México el **Consejo de Autorregulación Publicitaria (Conar)**, cuyo titánico reto es pugnar por una publicidad libre pero responsable, en favor del consumidor, de los propios publicistas y de la sociedad en general.

Las funciones del Conar

El Conar empezó a operar en enero de 1997, pero su planeación final y su establecimiento como un organismo autónomo se lograron durante 1996, auspiciado por la iniciativa privada para representar a la industria de la publicidad.

Hasta mayo del año 2000 tenía **157 miembros** registrados, entre **anunciantes, agencias de publicidad** y **medios de comunicación**.

El Conar tiene una función de tipo moral, no legal, y su mayor reto es que sus miembros estén conscientes de la importancia de hacer cumplir los principios establecidos en su **Código de Ética Publicitaria**:

-Impulsar la autorregulación publicitaria.

-Difundir y aplicar los principios del Código de Ética Publicitaria.

-Velar por su cumplimiento.

-Fungir como árbitro conciliador.

Cabe destacar que desde su aparición el Conar ha conciliado aproximadamente 50 casos.

Algunas controversias que han requerido la intervención del Conar son las ocasionadas por la publicidad comparativa entre las marcas de refrescos embotellados Coca Cola y Pepsi Cola, así como el caso de Sabritas y Pringles, en las cuales incluso fue necesaria la intervención de PROFECO.

Otro caso muy sonado fue el de la marca de ropa interior Vicky Form, cuando una asociación de mujeres solicitó al Conar suspender la publicidad que dicha marca difundía en los anuncios espectaculares. En esa ocasión el Conar debió recurrir a PROFECO en busca de apoyo toda vez que el número de quejas era muy elevado. La resolución dictada fue la suspensión de los textos publicitarios en controversia.

Otro anuncio espectacular suspendido fue el de la Plaza de la Computación, en el que aparecía la imagen de una mujer con el torso desnudo.

A propósito del recurso de conciliación es necesario aclarar que una vez que se recibe la petición de estudio de un caso o queja, el Consejo Directivo del Conar lo revisa confidencial e imparcialmente; si un miembro del consejo está involucrado en el caso no podrá participar en dicha reunión.

Las **resoluciones que puede emitir el consejo directivo** son:

-El mensaje es correcto y por lo tanto válido.

-El mensaje debe ser modificado parcialmente.

-El mensaje debe salir del aire temporalmente, mientras se analiza detenidamente el caso.

-El mensaje debe suspenderse inmediata y definitivamente por transgredir evidentemente alguno de los principios del Código de Ética Publicitaria.

Por una publicidad responsable

El Conar realiza otras acciones encaminadas a practicar una publicidad responsable en México. Por ejemplo, a través de congresos y conferencias organizadas por esta institución, en todo el país hay un acercamiento entre los profesionales que se dedican a la publicidad y las universidades que imparten las carreras de publicidad, mercadotecnia, diseño gráfico, administración de empresas y todas aquellas que conlleven alguna afinidad.

Para el Conar ésta es la fórmula más adecuada para lograr que los profesionales interesados en el campo de la publicidad conozcan cómo debe realizarse esta actividad correctamente, y gracias a ello cumplan con el lema: «Libertad con responsabilidad». Asimismo, los consumidores podemos contribuir a elevar la calidad de la práctica publicitaria en México, ya sea haciendo llegar nuestras sugerencias al Conar, o bien, presentando nuestra firme denuncia respecto de aquellos mensajes que no cumplan con la ética publicitaria promovida por este consejo. Para ello usted puede comunicarse directamente al Conar al teléfono 55-14-21-84 o a su buzón electrónico: conarac97@mexis.com

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con Sergio del Villar Zuviri, director ejecutivo del Conar.
-Documento «Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, A. C. (Conar)».

La publicidad bajo ocho principios

Éstos son los ocho principios contenidos en el **Código de Ética Publicitaria** que deben cumplir los miembros del Conar:

Legalidad: apego de la publicidad a las normas jurídicas vigentes y a las normas que de este Código emanen.

Honestidad: la publicidad se hará con rectitud e integridad, empleando siempre información y documentación adecuadas. La publicidad debe referirse a los bienes, servicios o conceptos, de tal forma que no cause confusión al público receptor del anuncio comercial.

Decencia: las personas que intervengan en el quehacer publicitario actuarán o participarán respetando los valores morales y sociales de la comunidad, entendiendo por éstos al cuerpo de obligaciones entre los individuos y con la sociedad, en un mismo lugar, tiempo y espacio.

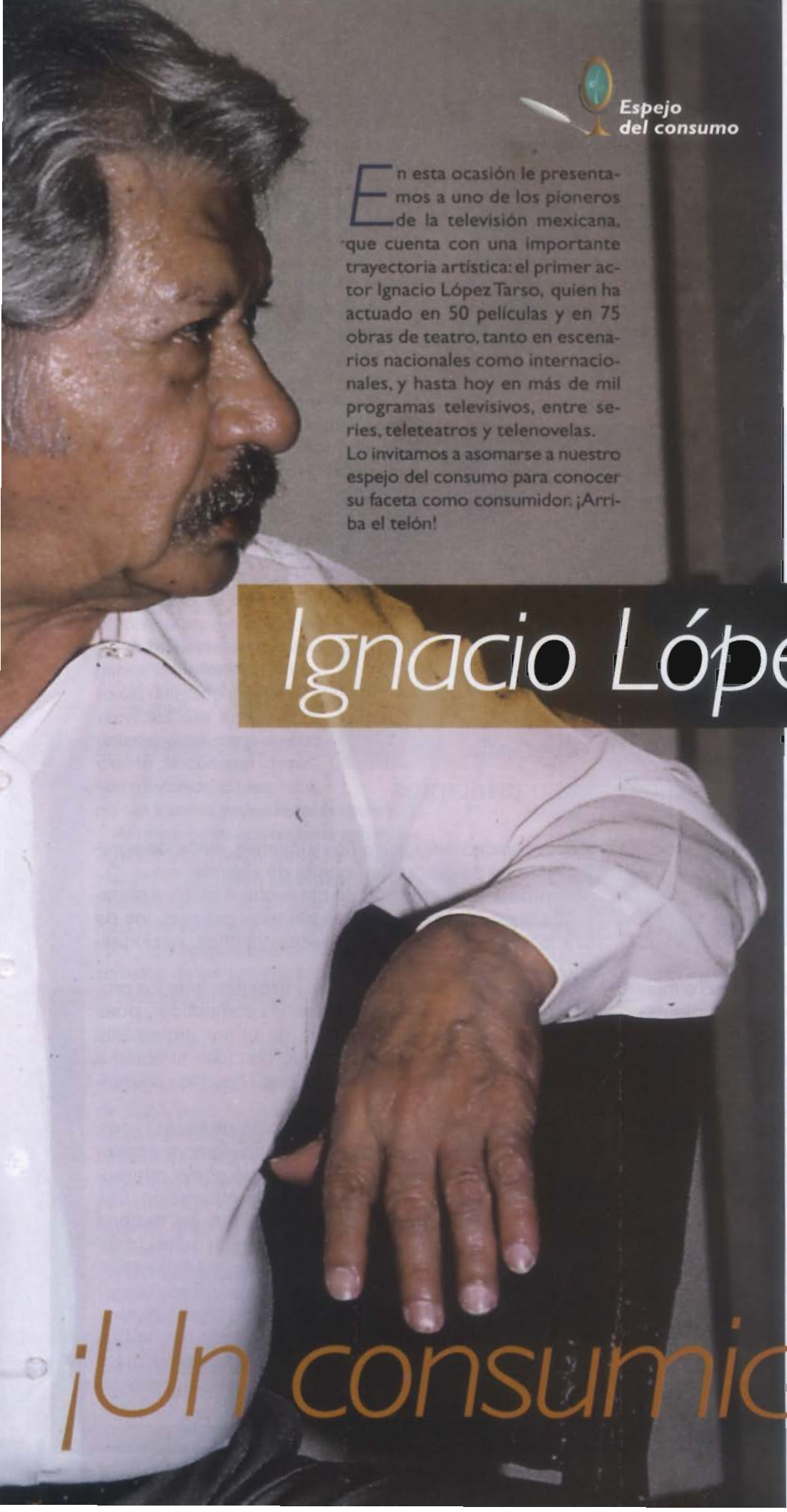
Veracidad: libertad de expresar, a través de la publicidad, las características o bondades debidamente acreditados con que cuentan los bienes, servicios o conceptos, omitiendo cualquier expresión que contemple verdades parciales. Las descripciones o imágenes relativas a hechos verificables deben estar sujetas a comprobación fehaciente y con bases científicas en el momento que se requiera. Debe tenerse especial cuidado en la publicidad dirigida a niños y jóvenes, evitando aprovecharse de su credulidad o falta de experiencia.

Dignidad: la abstención de presentar o aludir a situaciones discriminatorias o denigratorias por razones de raza, edad, sexo, religión, afiliación política, nacionalidad o condición social.

Respeto: no denigrar directa o implícitamente los productos, servicios o conceptos de un competidor, pues ello constituye no sólo una falta de honor profesional del quehacer publicitario, sino que conduce también a un debilitamiento de la confianza que el público dispensa a la publicidad.

Justa competencia: la comparación de bienes, servicios o conceptos podrá llevarse a cabo siempre y cuando sean de la misma especie, tomando como referencia idénticos elementos objetivos de comparación. Los puntos de comparación deben basarse en hechos comprobables y fehacientes, no deben ser seleccionados de manera injusta o parcial y en general deben evitar que la comparación pueda engañar al consumidor.

Bienestar y salud: la publicidad en su forma se abstendrá de incluir imágenes, textos o sonidos que induzcan a prácticas inseguras y que por este hecho se atente o ponga en riesgo la salud de los seres humanos y de cualquier otro ser viviente.



Espejo del consumo

En esta ocasión le presentamos a uno de los pioneros de la televisión mexicana, que cuenta con una importante trayectoria artística: el primer actor Ignacio López Tarso, quien ha actuado en 50 películas y en 75 obras de teatro, tanto en escenarios nacionales como internacionales, y hasta hoy en más de mil programas televisivos, entre series, teleteatros y telenovelas.
Lo invitamos a asomarse a nuestro espejo del consumo para conocer su faceta como consumidor. ¡Arriba el telón!

Ignacio López Tarso

¡Un consumidor que

López Tarso y el cine

La desconocida (1954).
La cucaracha (1958).
Macario (1959).
La sombra del caudillo (1960).
Los hermanos del hierro (1961).

El hombre de papel (1968).
El gallo de oro (1964).
Tarahumara (1964).
Pedro Páramo (1966).
La vida inútil de Pito Pérez (1969).
Cayó de la gloria el diablo (1971).
Santo Luzbel (1998).

¿Consumido por el teatro?

Hasta hace algunos años las puestas en escena permanecían durante toda la semana, pero actualmente la mayoría de las obras sólo se presentan viernes, sábados y domingos, debido a que el público que acude al teatro se ha reducido, en parte por la situación económica y porque no tenemos una cultura o educación para asistir a este tipo de espectáculos, pero sobre todo por la inseguridad: la gente que acostumbraba ir al teatro ya no lo hace por temor a que les roben el auto o los asalten camino a su casa. Todos hemos sido testigos de esta situación y cada uno la ha vivido directa o indirectamente: al hermano, a la mamá, al sobrino o a alguien de la familia ya lo han asaltado, ya sea

en el autobús, en el Metro, o en alguna esquina, ¡esto ha afectado mucho al espectáculo!

Nuestro país sufre una crisis por la falta de empleo y por la necesidad de la gente que tiene menos, por eso en ocasiones estas personas se ven forzadas a caer en la delincuencia, la cual hay que reprimir; aunque los ladrones tengan derechos humanos hay que meterlos a la cárcel, de lo contrario van a acabar con nosotros. La sociedad en este momento está asustada y eso es lo que a mi juicio ha perjudicado el consumo del teatro.

Sólo compro lo que necesito

Una persona consumista es aquella que compra mucho sin tener necesidad. Yo compro exclusivamente lo que necesito; soy exigente hasta donde se puede y hasta donde alcanza la economía. Me gusta comprar productos de buena calidad, por eso me fijo en la marca, pues constituye una garantía de calidad, pero primero observo cuánto cuesta y luego corroboro si tengo para comprarlo. Un comprador exigente siempre depende de su capacidad económica.

En cuanto a servicios, es peligroso contratarlos sin referencias, ¡uno se arriesga! Hay quienes conocen su trabajo, son honestos y justifican el precio; uno está dispuesto a pagarlo siempre y cuando cumplan con un buen servicio. Sin embargo es frecuente encontrarse con los que flojean, tardan mucho o no tienen los conocimientos suficientes para realizar su oficio, por ejemplo, en los talleres mecánicos o cuando se contratan plomeros o carpinteros que hacen mal el trabajo y te das cuenta cuando ¡ya les pagaste!

No todo el mundo es así, pero se necesita más gente responsable para que el país progrese; sea cual sea su trabajo, aunque sea barrer la calle, pero debe hacerlo bien. Todos los trabajos, desde los que parecen ínfimos hasta los más elevados, necesitan de gente cada vez más capacitada. Cuando los mexicanos hagan su trabajo con gusto y buena preparación, ¡entonces el país será mucho mejor!

Lo más gratificante es el teatro

Me gusta trabajar en todo, pero yo me hice en teatro. Nací como actor de teatro y la presencia del público es un estímulo que no ofrecen ni el cine ni la televisión. Es muy interesante trabajar en estos dos últimos medios, pero es más gratificante el teatro, por la respuesta inmediata de los asistentes. Con la televisión uno no sabe qué opina la gente; con las películas ocurre igual: pasan años y no exhiben lo que uno hizo con tanto interés. Esto me ha pasado con dos o tres cintas, por ejemplo, *La rosa blanca*, cuyo tema es la expropiación petrolera: su exhibición se prohibió durante 15 años sólo porque algún político la consideró atrevida, pensaron que era muy agresiva en contra de Estados Unidos, lo cual es absurdo. Lo mismo pasó con *La sombra del caudillo*. Por eso mi mayor interés es el teatro, donde se trabaja mucho, y aunque la recompensa económica no se compara con la que se obtiene en televisión, hay temporadas largas que uno puede aprovechar.

Tiempo libre y ahorro

Tengo poco tiempo libre, pero me gusta mucho viajar, y aun así siempre estoy preparando algo para teatro o televisión. Desde hace algunos años no trabajo en cine porque los papeles que me ofrecen no me gustan o el dinero no es suficiente.

Es muy divertido para mí decir corridos en plazas públicas, palenques, ferias o centros nocturnos, pero también los he dejado por falta de tiempo.

La cultura del ahorro es muy importante, es bueno que la gente ahorre cuando puede hacerlo. A veces soy gastador, por ejemplo, me gusta la buena comida y el buen vino, pero cuando puedo, ahorro. En general no visito las tiendas y cuando obsequio algo a mis familiares o amigos me gusta darles cosas que les sean útiles.

Acerca de PROFECO puedo decir que ha adquirido un prestigio sólido en la opinión del público. La gente habla de esta institución con respeto y confianza, porque ha ganado credibilidad, además de que es necesaria para el ciudadano consumidor. En lo personal nunca he acudido a ella, pero tengo entendido que es muy efectiva en casos extremos de abusos de un comerciante o proveedor.

Elsa Almanza
Yureli Cacho

no le hace al teatro!

¿«Virus» en mi

Si usted tiene una computadora, seguramente estará pensando en cuál será la mejor forma de protegerla del peligro que representan los llamados «virus cibernéticos», creados ex profeso para afectar la «salud» tanto del equipo como de los programas instalados.

Los virus informáticos son programas que atacan a las computadoras provocándoles diferentes efectos nocivos. El objetivo de los creadores de dichos programas es que usted los ejecute sin que se percate de ello, por lo cual es importante aclarar que mientras el virus no se active no podrá afectar a su computadora.

Las «vías de infección» más habituales son básicamente tres: las unidades de disco, las redes e Internet. Asimismo, entre los daños que pueden provocar a su computadora figuran desde la aparición de signos raros en su texto, ¡hasta la desaparición total de la memoria!

Por ejemplo, las unidades de disco -disquetes y CD ROM's- pueden ser portadoras de un virus, el cual se aloja en estos medios al introducirlos en una computadora infectada.

Cabe advertir que si alguna información infectada es transferida a diversos equipos, el virus se propagará, ya que la computadora receptora se infectará y ésta afectará a otras.

¿«Cibergusanos»?

En la actualidad, Internet, además de ser la «supercarretera de la información», también es una supervía de infección. Todas las operaciones que se realizan a través de este medio lo convierten en un megaportador de virus informáticos, por lo tanto, cualquiera de éstos puede contaminar su computadora valiéndose de las vías de acceso que se mencionan enseguida.

Por lo que se refiere a los virus o «gusanos» más comunes, quizá el más famoso sea «Morris», el cual fue diseñado para aprovechar diferentes «hoyos» de seguridad en los sistemas UNIX. Mientras que los más recientes son «Melissa», «I Love You» y «Bubbleboy».

Correo electrónico: un mensaje recibido a través de su cuenta de «e-mail» puede contener documentos in-

computadora?

fectados, los cuales podrían dañar su computadora.

Páginas web: la mayoría de los contenidos de Internet están configurados en un sistema llamado HTML, no obstante algunos sitios de Internet pueden estar, entre otros, bajo los programas Controles ActiveX o Applets de Java, los cuales son susceptibles a ser infectados y, por ende, pueden «contagiar» a su computadora.

Descarga de ficheros: la colocación de documentos en equipos de cómputo que se encuentran en cualquier parte del mundo, conocida como FTP -*File Transfer Protocol*-, o Protocolo de Trasferencia de Ficheros, puede contener virus que infecten a su equipo.

Qué podemos hacer

La diversidad de virus y su compleja evolución ha obligado a los especialistas en informática a estudiarlos a fondo para encontrar los «antídotos». Sin embargo, la tarea no ha resultado nada fácil en virtud de que se estima que cada mes aparecen de 100 a 500 «gusanos» capaces de desquiciar no sólo a las computadoras caseras, sino hasta sistemas de cómputo más sofisticados, tanto gubernamentales como privados.

Juan Carlos Guel López, jefe del Área de Seguridad en Cómputo (ASC) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), asegura que una de las medidas preventivas más sencillas que un usuario puede aplicar en su hogar u oficina es «bajar» de Internet los antivirus que algunas empresas proveen libremente.

Estos programas antivirus tienen la capacidad de detectar miles de virus con una sola base de datos, la cual se actualiza periódicamente -por lo general cada tres meses- para detectar los virus más recientes.

Sin embargo existen también **programas destinados a erradicar solamente un tipo de virus**, los cuales son de utilidad para quienes no deseen «bajar» un antivirus completo, pero necesitan una solución rápida; para ello es necesario conocer cuál es el virus que se quiere eliminar.

«Bajar» y «correr» estos antídotos en su computadora y dejarlos «residentes» en la memoria permite que el antivirus realice una lectura constante, llamada escáner, la cual detecta toda aquella información de origen sospechoso que pudiera dañar a su computadora.

Nuestro entrevistado agrega que es importante «bajar» de la red los antivirus actualizados, ya que cada mes aparecen cientos de virus a nivel mundial: «Aunque algunos de ellos no son tan famosos y sólo cambian cierta parte de un programa, otros en cambio sí son muy peligrosos, por lo que es necesario 'correr' el antivirus periódicamente».

¿La mejor vacuna?

Si le interesa mantener su equipo en excelentes condiciones, también le preocupará saber cuánto le costará invertir en un programa antivirus, además de saber cuál es el que proporciona mayor efectividad.

Para ello le ofrecemos los siguientes consejos:

-Cuide la salud de su computadora: en informática, como en muchos otros ámbitos, **la mejor vacuna es la prevención y la información.**

-Si navega por la red **sólo visite aquellos sitios seguros y/o conocidos**, además es importante que sepa cuántas «actualizaciones» o durante qué lapso el proveedor de estos programas antivirus le brindará protección. Desafortunadamente no existe una manera de estar cien por ciento seguro de que los programas de los sitios impliquen un riesgo de infección para el equipo del usuario, pero por lo general **los sitios más conocidos son los que tienen menos posibilidades de estar infectados**, ya que los «gusanos» no viajan a través de un sitio, sino a través del correo electrónico.

-Desde su hogar usted puede «correr» el *software* actualizado disponible para los usuarios que así lo deseen. En este caso es recomendable esperar a que estos «antídotos» se instalen en la memoria de la computadora, sin importar el tiempo que este proceso tarde: ¡todo esfuerzo y tiempo vale la pena si se trata de cuidar su computadora!

Eduardo A. Mena

Fuentes: -Entrevista con Juan Carlos Guel López, jefe del Área de Seguridad en Cómputo (ASC) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); con Benjamín González Prieto y Enrique Mandujano Reyes, administradores de Sistemas del Proyecto Internet del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores (ITESM).
-Dirección General de Servicios de Cómputo Académico (DGSCA), UNAM.
-Sondeo de mercado con las empresas especializadas Panda Software, Symantec y Geocities.

Dónde encontrar más información:
www.asc.unam.mx, www.symantec.com, www.datafellows.com, www.pandasoftware.com y www.virus.btn.com

Internet y el CD-ROM en el aprendizaje escolar

Actualmente muchos estudiantes de educación básica elaboran sus tareas con ayuda de Internet y el CD-ROM (*Compact Disc -Read Only Memory*), debido a la rapidez y eficacia que estos instrumentos les brindan tanto en la investigación como en la presentación final del trabajo. Una gran parte de los estudiantes los prefieren porque consideran que les ahorra laboriosas búsquedas en la biblioteca y la «fastidiosa» tarea de leer y procesar la información que recopilan.

Sin embargo es pertinente cuestionarnos lo siguiente: ¿son estas opciones las mejores para que los estudiantes se preparen? ¿Hasta qué punto Internet y el CD-ROM son herramientas útiles y cuándo se convierten en un recurso que limita o desalienta el desarrollo de la capacidad de investigación, análisis, discriminación, procesamiento y formulación de las ideas? ¿En qué casos conviene aprovecharlos y cómo dosificar su uso para no incurrir en el abuso?

Grandes ventajas

La irrupción de la informática en el seno de nuestra sociedad ha tenido tal impacto que muchas personas la comparan con la invención de la imprenta. Su potencial, al igual que el de los libros, puede llevarnos del mundo del entretenimiento a los intrincados caminos del conocimiento y la educación.

A pesar de que el uso de Internet y el CD-ROM -disco compacto con memoria sólo de lectura, es decir que el contenido no puede ser modificado por el usuario- aún es incipiente en México, su tendencia de utilización no tardará en ser masiva.

Un ejemplo claro de lo anterior son las escuelas -especialmente las instituciones privadas-, que cada vez están más dispuestas a incluir este tipo de tecnologías en el proceso de enseñanza y aprendizaje, a fin de que se complementen y enriquezcan los conocimientos proporcionados en las aulas.

En opinión de la pedagoga Catalina García, especialista de la Escuela Normal Superior de México, «tanto Internet como el CD-ROM constituyen una vía de divulgación del conocimiento más rápida y más dinámica que la tradicional, como puede comprobarse al efectuar la búsqueda de algún tema en varios libros, investigaciones de campo y mediante otras fuentes».

Algunos de nuestros entrevistados consideran que el uso de Internet y el CD-ROM puede brindar las siguientes ventajas:

-Gracias a los **elementos multimedia**, como imágenes, texto, movimiento y sonido, el aprendizaje puede ser más **atractivo**, **asimilable**, e incluso **sencillo**.

-Se pueden utilizar fácilmente en **casa**, en alguna **biblioteca** o en un **cibercafé**, sin necesidad de intermediarios.

-Proporcionan **información** al usuario **rápidamente**, casi siempre **actualizada**; el **tiempo de consulta** y el **procesamiento de los datos** resultan **rápidos** y **muy breves** en comparación con una visita a la biblioteca, por ejemplo.

-En lo que se refiere al CD-ROM, las enciclopedias o los temas científicos y académicos que se comercializan en este formato **suelen ser más baratos** que en su presentación de libros; además **ocupan poco espacio** y el usuario los puede **mantener mejor protegidos**.

Sin embargo...

Las maestras Mercedes Takagui y Teresa Sánchez Martínez, coordinadora de la licenciatura de Geo-

grafía y jefa de la División de Estudios de Licenciatura, respectivamente, de la Escuela Normal Superior de México de la SEP, reconocen el valor de Internet y el CD-ROM como herramientas que deben utilizarse para que los alumnos no se queden a la zaga del avance tecnológico.

No obstante señalan que «**nunca sustituirán ni a la experiencia real ni a otras fuentes de investigación**, como los libros. El proceso de aprendizaje y formación en efecto puede enriquecerse con dichas tecnologías, pero en ningún momento deben dejarse de lado otras fuentes y formas de enseñanza, ya que cada una tiene su propio valor, intención, ventajas y desventajas».

Nuestras entrevistadas explican que a fin de que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea más productivo, sólido y completo es necesaria la **interacción entre estudiantes y profesores**, así como entre los estudiantes, aunada al **análisis**, **discusión** e **intercambio** de ideas, amén de realizar **ejercicios grupales** y **consulta de libros** e **investigaciones de campo**, entre otras actividades.

«Los programas de cómputo -añaden- pueden ayudar a que los niños entiendan mejor, refuercen y complemen-

Enciclopedias en CD-ROM

En materia educativa, a través de texto, fotografías, videos, dibujos, animaciones, esquemas, tablas, cronologías, voces, sonidos, láminas animadas, diaporamas, música, e inclusive vocabulario científico, las enciclopedias en formato CD-ROM le ofrecen un panorama muy amplio sobre diversos temas que pueden aprovecharse muy bien para las tareas y los trabajos escolares. Inclusive muchas de las enciclopedias que solamente se encontraban en volúmenes impresos ya se comercializan en CD-ROM debido a la demanda por parte de los consumidores.

Algunas de ellas son:

Los seres vivos: consta de varios discos en los que encontrará temas de interés relacionados con animales vertebrados e invertebrados, mamíferos, aves, reptiles y vegetales, entre otros.

El cuepo humano: explica de manera amena y detallada los sistemas óseo, articular, muscular, circulatorio, el aparato digestivo, urinario y reproductor, así como los órganos de los cinco sentidos.

La aventura de las ciencias: en ella se abordan temas como física, química, matemáticas, biología, geología, astronomía, medicina y tecnología, entre otras.

Atlas geográfico universal: incluye cuestiones referentes a historia, geografía, arte, música, anatomía, astrología y muchas más.

Enciclopedia Encarta 2000: con interesantes características de consulta, podrá localizar fácilmente la información que necesite sobre temas variados.

Enciclopedia Natura: la información principal que incluye se refiere al sistema solar, el aire, el agua y los seres vivos.

La máquina del tiempo: se pueden explorar y conocer la historia y la vida cotidiana de civilizaciones antiguas asentadas en diferentes regiones del mundo.

Otros títulos de interés que pueden encontrarse en CD-ROM en librerías son: **Atlas de las ciencias**; **Nuestro México**; **La isla del saber**; **Historia del mundo**; **Cómo funcionan las cosas**; **Clásicos felinos**; **Juega con las ciencias**; **Animales increíbles**; **Biología y Zoología**, entre otros. También se comercializan diferentes cursos de idiomas en los que, a través de juegos, los niños pueden aprender gramática, lectura y conversación e incrementar, como en los videojuegos, el grado de dificultad de las actividades.

En materia de diccionarios existen los que contienen mapas lingüísticos, definiciones, sinónimos, antónimos, conjugación, ejemplos de uso e información gramatical, etcétera.

Los precios de enciclopedias y de diccionarios en CD-ROM son muy variados; en algunas ediciones depende del número de discos que contengan, pero se pueden encontrar desde $ 400.00 hasta $ 5,000.00.

Fuente: -Entrevista con Gregoria Hernández Muñoz, gerente general de Mundo de Cultura Ceyner; y con Hortensia Santiago, agente de ventas de Cultural Mexicana de Ediciones.

ten lo que aprenden en el aula, pero lo prioritario es su **formación crítica**, **reflexiva**, **analítica** y **responsable**».

Las expertas aseguran que cuando los niños y los adolescentes han interiorizado diferentes formas de aprender ejercitando la reflexión, pueden utilizar herramientas como Internet y el CD-ROM sin temor a que sus posibilidades de conocimiento y estudio se vean minimizadas.

La maestra Teresa Sánchez advierte que «es importante distinguir y determinar el valor que tiene el uso individual y solitario de estas herramientas y, por otro lado, el uso educativo, ya que son aspectos completamente distintos».

En el mismo sentido, la pedagoga Catalina García menciona que aunque están ligados, hay que separar el recurso y el proceso de aprendizaje que el niño o el adolescente tienen: «Generalmente el aprendizaje es mejor cuando es colectivo; estos medios, utilizados excesiva e indiscriminadamente, tienden a producir niños solitarios».

Tome sus precauciones

Uno de los objetivos centrales de la educación es lograr que los alumnos dominen procesos de aprendizaje autónomos:

«Si no se enseña cómo interiorizar y sacarle provecho a la información -apuntan nuestras entrevistadas-, únicamente vamos a ser receptores y el conocimiento no se asimila ni se aprende.

«La meta fundamental de la escuela es que los alumnos **adquieran habilidades intelectuales básicas y aprendan a utilizarlas consciente y coherentemente**. Por lo tanto, el equilibrio entre la educación tecnológica y la tradicional es importante».

Pese a sus múltiples ventajas, un mal uso de Internet y del CD-ROM puede resultar contraproducente para los escolares. Éstas son algunas de las **inconveniencias** sobre las cuales hay que poner atención:

-Muchos estudiantes **se limitan a identificar e imprimir la información** que requieren, **sin siquiera leerla o revisarla**.

-Se ignora o soslaya el hecho de que mucha información proveniente de Internet **no cuenta con datos fidedignos acerca de la persona o institución que la genera y difunde**, lo cual debe hacerla objeto de nuestra sospecha y desconfianza.

-Corresponde a los padres de familia y a los profesores instruir a los niños a fin de que aprendan a ser selectivos, analíticos y críticos ante todas las fuentes de información que consulten; además no deben olvidar que Internet y el CD-ROM **no son las únicas fuentes de información**, sino que también pueden recurrir a libros, folletos, revistas o alguna opinión de personas expertas en el tema que investigan.

Recomendaciones prácticas

-**Es importante que los profesores conozcan el manejo y los alcances de Internet y el CD-ROM**, de manera que los alumnos no los rebasen en conocimientos, y de esta manera les puedan brindar una asesoría adecuada.

-**El profesor debe trabajar la información en conjunto con los alumnos**, a fin de **ayudarles a desarrollar su criterio** y que el proceso cognoscitivo fructifique.

-**Los profesores, padres y estudiantes deben trabajar, estructurar y juzgar la información** obtenida a través de estos novedosos recursos informáticos; es necesario relacionarla, analizarla y llegar a una conclusión.

-**Debe existir un equilibrio entre el uso de la computadora y los demás métodos de enseñanza**. Internet y el CD-ROM sólo deben **servir como complemento** de lo que sus hijos aprendan; en ningún momento hay que verlos como un sustituto de la escuela, del profesor ni de los libros.

-**Limite el tiempo de uso de la computadora**, por ejemplo, una a dos horas diarias, cuatro o cinco veces a la semana.

-Debido a que tanto en los niños como en los adolescentes la formación de valores todavía está en proceso de consolidarse y sus formas de pensamiento apenas se están desarrollando, es necesario que haya **supervisión por parte de los padres**, pues de la misma manera que existe información científica y de interés general, también prolifera alguna que puede resultar nociva, como un **mal manejo de la sexualidad**, o bien, aspectos que se relacionan con la **drogadicción**, la **violencia** y el **uso de armas**.

-Así como los niños son capaces de ser autodidactas, también deben **saber tomar decisiones respecto al uso de la computadora**, ¡tenga cuidado de que ésta no los controle!

Yureli Cacho

Sitios de Internet para escolares

Hay páginas interesantes en las que los estudiantes pueden incrementar su nivel de aprendizaje, por ejemplo:

www.redesc.ilce.edu.mx
www.mesoamerica.ilce.edu.mx
www.aprendiendo.com
www.aprendejugando.com
www.guate.net.com
www.explorapresidencia.gob.mx
www.t-nauta.com
www.todokids.com
www.chicomania.com
www.interciudad.com
www.tinmarin.com
www.papitus.com

Fuentes: -Entrevista con la maestra Teresa Sánchez Martínez, bióloga y pedagoga; con la pedagoga Catalina García Espinoza de los Monteros; con Mercedes Takagui Carbajo, coordinadora de la licenciatura de Geografía; con el maestro Sergio Orlando Gómez Méndez, coordinador de la licenciatura de Historia, los cuatro especialistas de la Escuela Normal Superior de México.
-Entrevista con Mabel Encina Sánchez y Ana María Prieto Hernández, profesoras de la Universidad Pedagógica Nacional.
-«Más multimedia», revista Más PC, núm. 10, marzo del 2000, España.

ten lo que aprenden en el aula, pero lo prioritario es su **formación crítica, reflexiva, analítica y responsable**».

Las expertas aseguran que cuando los niños y los adolescentes han interiorizado diferentes formas de aprender ejercitando la reflexión, pueden utilizar herramientas como Internet y el CD-ROM sin temor a que sus posibilidades de conocimiento y estudio se vean minimizadas.

La maestra Teresa Sánchez advierte que «es importante distinguir y determinar el valor que tiene el uso individual y solitario de estas herramientas y, por otro lado, el uso educativo, ya que son aspectos completamente distintos».

En el mismo sentido, la pedagoga Catalina García menciona que aunque están ligados, hay que separar el recurso y el proceso de aprendizaje que el niño o el adolescente tienen: «Generalmente el aprendizaje es mejor cuando es colectivo; estos medios, utilizados excesiva e indiscriminadamente, tienden a producir niños solitarios».

Tome sus precauciones

Uno de los objetivos centrales de la educación es lograr que los alumnos dominen procesos de aprendizaje autónomos:

«Si no se enseña cómo interiorizar y sacarle provecho a la información -apuntan nuestras entrevistadas-, únicamente vamos a ser receptores y el conocimiento no se asimila ni se aprende.

«La meta fundamental de la escuela es que los alumnos **adquieran habilidades intelectuales básicas y aprendan a utilizarlas consciente y coherentemente**. Por lo tanto, el equilibrio entre la educación tecnológica y la tradicional es importante».

Pese a sus múltiples ventajas, un mal uso de Internet y del CD-ROM puede resultar contraproducente para los escolares. Éstas son algunas de las **inconveniencias** sobre las cuales hay que poner atención:

-Muchos estudiantes **se limitan a identificar e imprimir la información** que requieren, **sin siquiera leerla o revisarla**.

-Se ignora o soslaya el hecho de que mucha información proveniente de Internet **no cuenta con datos fidedignos acerca de la persona o institución que la genera y difunde**, lo cual debe hacerla objeto de nuestra sospecha y desconfianza.

-Corresponde a los padres de familia y a los profesores instruir a los niños a fin de que aprendan a ser selectivos, analíticos y críticos ante todas las fuentes de información que consulten; además no deben olvidar que Internet y el CD-ROM **no son las únicas fuentes de información**, sino que también pueden recurrir a libros, folletos, revistas o alguna opinión de personas expertas en el tema que investigan.

Recomendaciones prácticas

-Es importante que los profesores conozcan el manejo y los alcances de Internet y el CD-ROM, de manera que los alumnos no los rebasen en conocimientos, y de esta manera les puedan brindar una asesoría adecuada.

-El profesor debe trabajar la información en conjunto con los alumnos, a fin de **ayudarles a desarrollar su criterio** y que el proceso cognoscitivo fructifique.

-Los profesores, padres y estudiantes deben trabajar, estructurar y juzgar la información obtenida a través de estos novedosos recursos informáticos; es necesario relacionarla, analizarla y llegar a una conclusión.

-Debe existir un equilibrio entre el uso de la computadora y los demás métodos de enseñanza. Internet y el CD-ROM sólo deben **servir como complemento** de lo que sus hijos aprendan; en ningún momento hay que verlos como un sustituto de la escuela, del profesor ni de los libros.

-Limite el tiempo de uso de la computadora, por ejemplo, una a dos horas diarias, cuatro o cinco veces a la semana.

-Debido a que tanto en los niños como en los adolescentes la formación de valores todavía está en proceso de consolidarse y sus formas de pensamiento apenas se están desarrollando, es necesario que haya **supervisión por parte de los padres**, pues de la misma manera que existe información científica y de interés general, también prolifera alguna que puede resultar nociva, como un **mal manejo de la sexualidad**, o bien, aspectos que se relacionan con la **drogadicción**, la **violencia** y el **uso de armas**.

-Así como los niños son capaces de ser autodidactas, también deben **saber tomar decisiones respecto al uso de la computadora**, ¡tenga cuidado de que ésta no los controle!

Yureli Cacho

Fuentes: -Entrevista con la maestra Teresa Sánchez Martínez, bióloga y pedagoga; con la pedagoga Catalina García Espinoza de los Monteros; con Mercedes Takagui Carbajo, coordinadora de la licenciatura de Geografía; con el maestro Sergio Orlando Gómez Méndez, coordinador de la licenciatura de Historia, los cuatro especialistas de la Escuela Normal Superior de México.
-Entrevista con Mabel Encina Sánchez y Ana María Prieto Hernández, profesoras de la Universidad Pedagógica Nacional.
«Más multimedias», revista Más PC, núm. 10, marzo del 2000, España.

Sitios de Internet para escolares

Hay páginas interesantes en las que los estudiantes pueden incrementar su nivel de aprendizaje, por ejemplo:

www.redesc.ilce.edu.mx
www.mesoamerica.ilce.edu.mx
www.aprendiendo.com
www.aprendejugando.com
www.guate.net.com
www.explorapresidencia.gob.mx
www.t-nauta.com
www.todokids.com
www.chicomania.com
www.interciudad.com
www.tinmarin.com
www.papitus.com

Qué hay detrás de...

¡Innovaciones en servicios dentales!

Una buena noticia para quienes los tratamientos dentales significan un martirio es la incorporación de nuevas técnicas y materiales que los dentistas ofrecen actualmente, como la implantología, el uso de clorhexidina, las resinas blancas y el alambre indeformable nitinol.

Aun cuando estas innovaciones surgieron principalmente en países como Estados Unidos, Japón y Alemania, en México ya se aplican con buenos resultados en clínicas privadas.

Implantología dental

La colocación de prótesis para sustituir piezas dentales, mejor conocidas como «coronas» y «puentes» removibles o permanentes -mediante el uso de adhesivos-, se ha reemplazado por la implantología dental, en la cual se aplica la «oseointegración» que, a diferencia de las técnicas anteriores, sustituye no sólo las piezas dentales, sino también las raíces de titanio.

La colocación de implantes data de hace muchos años, sin embargo, prevalecía la duda de su buen funcionamiento; en cambio, con este nuevo concepto algunos investigadores suponen que durarán cuando menos 50 años, dependiendo del uso y el cuidado que se les proporcione.

El procedimiento que se sigue para la colocación de un implante requiere un diagnóstico basado en la realización previa de exámenes clínicos, radiológicos y la historia clínica del paciente, ya que el hueso de los maxilares debe cumplir con determinadas características.

La colocación se realiza en tres fases:

Fase I: se procede a la inserción de los implantes; la mayoría son de rosca (similares a un tornillo). Primero se realiza una pequeña incisión para separar la encía del hueso, se hace una perforación y ahí se atornilla el implante. Posteriormente se sutura la encía. Esta fase requiere cuatro meses de recuperación si se trata del maxilar inferior, y seis meses en el superior.

Fase II: transcurrido el tiempo señalado, de nuevo se hace un corte en la encía: si el implante se fusionó con el hueso se coloca una extensión para insertar la pieza dental.

Fase III: se le indica al paciente cuáles son los cuidados que debe seguir para conservar el implante; el médico debe revisárlo periódicamente.

Si se realizan correctamente todas las fases y el sujeto cumple con los cuidados que requiere el tratamiento, el porcentaje de éxito es muy alto.

En México, un gran número de personas adultas que durante mucho tiempo utilizaron dentadura postiza o prótesis total ha recurrido a la implantología dental. Las limitaciones que se presentan para realizar una «oseointegración» dental es que el hueso de los maxilares no cumple con ciertas características; tampoco son candidatas las personas con enfermedades como diabetes, quienes se han sometido a radioterapia por cáncer, presentan huesos descalcificados, o son fumadores, entre otros.

La técnica de «oseointregración» fue creada por el biólogo sueco Branemark, quien en los años cincuenta fue perfeccionando sus técnicas y/o sistemas de colocación; posteriormente las aplicó en la odontología, ya que en sus inicios se practicaba en otras partes del sistema óseo.

Su alto costo es una desventaja, sin embargo se espera que con el tiempo este procedimiento se popularice y disminuya su precio.

¡Llegó la clorhexidina y el xylitol!

La clorhexidina es una sustancia que está revolucionando la terapéutica dental; actúa como agente antiinflamatorio y antibacteriano. También se utiliza después de una cirugía dental para desinfectar el área, en personas que tienen poca salivación -boca seca- y ardor debido a que se sometieron a tratamientos con radiación, y para «barnizar» la superficie de las muelas, pues evita la reproducción de las bacterias que ocasionan las caries.

La clorhexidina se utiliza desde hace muchos años, aunque recientemente se han descubierto más aplicaciones.

El xylitol se emplea regularmente en la terapéutica dental para evitar la proliferación de bacterias, se aplica principalmente a pacientes con un alto índice de caries, e incluso algunas marcas de goma de mascar lo incluyen entre sus ingredientes.

¿Una revolución estética?

En el caso de los materiales dentales, hoy en día la odontología es prácticamente blanca, ya que el 90 por ciento de los productos que se emplean tienen la capacidad de igualar el color de la dentadura, por ejemplo los «puentes», las carillas, las resinas y los materiales adhesivos, entre otros.

Una de las aplicaciones más novedosas son las carillas hechas de porcelana, que tienen el grosor de una uña y se colocan en los dientes frontales cuando han sufrido un desgaste excesivo.

Aunque la amalgama es un material excelente para el tratamiento de las caries, las resinas blancas son más aceptadas por el paciente debido a que son más estéticas.

Los materiales de adhesión también han marcado una nueva etapa en la odontología; por ejemplo, los *brackets* que se sostenían con bandas adhesivas alrededor de los dientes, ahora se pegan simplemente con adhesivos, al igual que las carillas; estos nuevos materiales también son útiles para restaurar dientes rotos.

Finalmente, en el área de la ortodoncia hay un novedoso alambre moldeable e indeformable llamado nitinol, que se aplica cuando los dientes presentan desviaciones.

Esta técnica revolucionó totalmente los tratamientos de ortodoncia, ya que desplaza las piezas dentales de forma más sencilla y menos brusca en corto tiempo.

Los especialistas indican que es un alambre que no se deforma con el uso ni con el calor.

No olvide que, pese a las bondades de las técnicas y los materiales mencionados, si el diagnóstico es incorrecto los resultados no serán los esperados, pues esta tecnología es muy sensible al error.

Por ejemplo, una resina aplicada inadecuadamente en una muela podría destruir la pieza totalmente en año y medio.

Sonrisas blancas

El panorama que se vislumbra en el campo de la odontología seguramente hará sonreír a más de uno. Algunas de las buenas nuevas que augura el desarrollo técnico son:

-La eliminación de la caries entre la población y una dentadura alineada.

-El advenimiento del rayo láser perfeccionado revolucionará radicalmente la odontología en los próximos diez años.

-La odontología estética experimentará notables avances.

Si usted tiene alguna inconformidad en la prestación de servicios médicos públicos o privados en esta materia, puede acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), ubicada en Mitla núm. 250 esquina Eugenia, colonia Narvarte, C. P. 03020, México, D. F., o bien, puede llamar a los teléfonos 54-20-70-06 al 71-03. Del interior del país llame sin costo al 01-800-711-06-58. Para obtener más información a través de Internet consulte la dirección http://www.conamed.gob.mx.

Graciela Muñoz

Fuente: Entrevistas con el doctor Saúl Rotberg Jankla, director del Instituto de Educación Continua de la Asociación Dental del Distrito Federal; y con el doctor Áureo García, especialista en implantología dental.

Mejor calidad en los servicios dentales

Uno de los aspectos que más interesa a los usuarios de servicios dentales es la calidad y seguridad con que se ofrezcan.

Para llevar a cabo esta empresa, la Asociación Dental Mexicana (ADM) está realizando las siguientes acciones.

Certificación: solicita a los especialistas que se certifiquen y se mantengan actualizados en el ámbito profesional, lo cual deben comprobar cada cinco años a través de horas crédito, asistencia a conferencias y publicación de artículos, entre otros requisitos.

En caso de no cubrir los créditos para la certificación, el odontólogo tendrá que presentar un examen de evaluación.

Todo especialista odontólogo que ejerza debe acreditarse con título, cédula profesional, haber obtenido el permiso de la Secretaría de Salud para establecer un consultorio y estar certificado ante un Consejo en Odontología.

Usted tiene el derecho y la obligación de solicitar la documentación antes descrita y corroborar su autenticidad en la Asociación Dental Mexicana o en el Colegio de Cirujanos Dentistas.

Expediente clínico: el especialista médico tiene la obligación de redactar el expediente clínico del paciente y enunciar en él los problemas dentales que presenta el consumidor, el tratamiento que se llevará a cabo y los riesgos que ello podría representar; además el paciente deberá firmarlo.

Equipo e infraestructura: cuando acuda a un consultorio dental observe que tenga el equipo y la infraestructura mínima para que lo atiendan adecuadamente. El consultorio, ya sea del sector público o privado, debe tener un área de recepción, una de auscultación y otra de lavado para el manejo del instrumental.

Estos aspectos están incluidos en Normas Oficiales Mexicanas, las cuales fueron emitidas por la Secretaría de Salud; actualmente están vigentes y deben cumplirlas los especialistas en odontología.

Fuente: Entrevista con el doctor Jesús Ortiz Feijoo, miembro de la Asociación Dental Mexicana.

Diabetes y productos dietéticos

¿Cuáles sí y cuáles no?

Día a día se incrementa la gama de productos destinados al consumo de las personas que padecen diabetes, los cuales se caracterizan por incluir sustitutos de azúcar y ser bajos en grasa. Acompáñenos a conocer las virtudes o los riesgos que hay detrás de dichos productos, así como las opiniones de los expertos sobre este tema y qué nos recomiendan.

Un vistazo al mercado

La mayoría de los productos libres, bajos o reducidos en calorías, grasa, azúcar, colesterol, carbohidratos o sodio son importados y actualmente ocupan un lugar preponderante en el mercado.

A continuación le damos a conocer una muestra del universo de alimentos, marcas y precios aproximados (*).

Los productos para personas con diabetes, o bien, que desean ingerir menos calorías, se comercializan en tiendas de autoservicio, departamentales y naturistas. Algunas de las marcas que elaboran productos dietéticos o *light* son: Santiveri, Estee, St. Dalfour, Murray, Splum, Golightly, Krisirolls, Smint, Bob´s, Ada´s, Dietorelle, Canderel, Sucrel, Splenda, Great Value, Nutrasweet, Stella y Sweet Line, los cuales ofrecen uno o varios de los siguientes productos: caramelos, cuyos precios van desde $ 15.00 hasta $ 40.00; chocolates, de $ 13.00 a $ 45.00; mermeladas, de $ 25.00 a $ 45.00; galletas, de $ 25.00 a $ 50,00; aderezos, alrededor de $ 40.00; miel de $ 45.00 aproximadamente; endulzantes, de entre $ 25.00 y $ 40.00; frutas en almíbar de $ 50.00 aproximadamente; panecillos, alrededor de $ 20.00; y pastillas de dulce, de $ 15.00 a $ 20.00, entre otros.

¿Qué hay con los productos light*?*

En el mercado es común encontrar infinidad de productos etiquetados como *light*, pero es necesario advertir que no todos pueden ser consumidos por personas con diabetes, pues a muchos de ellos solamente se les ha reducido la cantidad o la concentración de grasa o de azúcares calóricos; un ejemplo de lo anterior son los caramelos, helados, pasteles, galletas, chocolates, mermeladas, leche, refrescos, aderezos, cereales, gelatinas, mantequillas, cremas, mayonesas, mostaza y flanes, entre otros.

Las características que debe reunir un producto para personas con diabetes son las siguientes:

-Tener menos energía -kilocalorías- que los productos similares de consumo general.

-No deben incluir azúcar sino sustitutos bajos en calorías.

-Deben ofrecer una notable disminución del contenido de grasas, por ejemplo, los chocolates, las galletas y los helados.

Uno de los beneficios de los productos *light* es que permiten a las personas con diabetes consumir alimentos que por lo regular tienen restringidos, con repercusión menor o nula en su metabolismo.

El punto en contra de dichos productos es su alto costo; además en algunas etiquetas se indica que el alimento no contiene azúcar, pero el sustituto podría causar en el organismo el mismo efecto que el azúcar.

Es pertinente subrayar que el nutriólogo es el especialista indicado para recomendar a los diabéticos los productos *light* que pueden consumir.

La mayoría de los individuos sanos puede ingerir este tipo de alimentos, a excepción de quienes presentan fenilcetonuria, es decir, las personas cuyo organismo no puede metabolizar un aminoácido llamado fenilalanina, contenido en esos alimentos; tampoco deben consumirse en caso de padecer hipoglucemia -disminución de la cantidad normal de azúcar en la sangre-, las embarazadas y los niños, porque en estas etapas es necesario consumir más energía. Debe advertirse que los alimentos *light* tienen un contenido elevado de sodio, lo cual es perjudicial, tanto para personas con diabetes como para quienes no la padecen, debido a que eleva la presión arterial.

Cómo leer las etiquetas

Aprender a leer las etiquetas resulta de gran utilidad para las personas que desean mantener una dieta saludable, y más aún cuando se trata de alimentos procesados que indican: "bajo en grasa", "dietético", "libre de calorías", etcétera. En este caso el objetivo primordial es ingerir menos grasa, especialmente la saturada.

A modo de referencia le informamos que la etiqueta aprobada en abril de 1994 por la Asociación de Control de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, debe incluir los denominados *Nutrition facts* -Información nutrimental-, en la cual aparecen los *Diary values* -Valores porcentuales diarios- de cada alimento que se recomienda consumir para mantener una dieta balanceada.

Las etiquetas deben indicar lo siguiente:

-El número de raciones que contiene el envase y a cuánto equivale una ración.

-Cuántas calorías contiene una ración y qué cantidad de ellas es grasa.

-Cómo están distribuidos los nutrientes en gramos y porcentaje (grasa total, colesterol, carbohidratos, fibra).

Asimismo existen diferentes términos para indicar que ciertas sustancias o componentes se incluyen en menor proporción; es preciso indicar que en cada término utilizado diferirá la cantidad restringida.

Libre de calorías (*Calories free*): tiene menos de 5 calorías por ración.

Bajo en calorías (*Low calories*): una ración tiene menos de 40 calorías.

Calorías reducidas (*Reduced calories*): tiene 25 por ciento menos de las calorías que contiene el alimento normal.

Libre de grasa (*Fat free*): una porción debe contener menos de 0.5 g de grasa.

Bajo en grasa (*Low fat*): tiene 3 g o menos de grasa por porción.

Bajo en grasas saturadas (*Low satury fat*): tiene un gramo o menos de grasas saturadas por porción, y 15 por ciento o menos calorías de grasa saturada.

Libre de colesterol (*Colesterol free*): tiene menos de 2 mg de colesterol por ración, o bien, 3 g o menos de grasa saturada por ración.

Libre de sodio (*Sodium free*): menos de 5 mg de sodio por porción.

Bajo en sodio (*Low sodium*): 140 mg o menos de sodio por porción.

Muy bajo en sodio (*Very low sodium*): menos de 35 mg por ración.

Libre de azúcar (*Sugar free*): menos de .5 mg de azúcar por ración.

Bajo en azúcar (*Low sugar*): menos de 5 g de azúcar por porción.

Light: puede significar dos cosas: que el producto contiene una tercera parte de las calorías o la mitad de la grasa del producto original, o bien, que el contenido de sodio de un alimento bajo en calorías y bajo en grasa ha sido reducido 50 por ciento.

Considere que una adecuada atención de la diabetes, que incluya medicamentos, ejercicio y alimentos saludables y recomendables, le evitará "tragos amargos".

Si desea obtener más información sobre esta enfermedad y cómo mantener una alimentación adecuada puede llamar a la Asociación Mexicana de Diabetes, A. C. a los teléfonos 55-16-87-00 ó 55-16-87-29, o bien, acudir a Topógrafos núm. 7, P. B., colonia Escandón, Distrito Federal. Si radica en el interior del país llame a los mismos números telefónicos para que le indiquen a dónde puede acudir en su entidad.

En el mercado es común encontrar infinidad de productos etiquetados como light, *pero es necesario advertir que no todos pueden ser consumidos por personas con diabetes.*

Edulcorantes calóricos y no calóricos

A continuación enlistamos las características de ambos tipos de edulcorantes para que usted pueda distinguir, al momento de leer la etiqueta, si el producto en cuestión le proporciona o no calorías.

Edulcorantes calóricos

Sucrosa o azúcar de mesa: combina dos azúcares (glucosa y fructosa) que se obtienen a partir de la remolacha y la caña de azúcar. Sus presentaciones son: mascabado, morena, *glass* y blanca, así como sacarosa.
Molasa: cuando los cristales del azúcar se derriten a causa del proceso de refinación se obtiene sucrosa pura; su consumo debe limitarse.
Glucosa: su dulzor es la mitad del que tiene el azúcar de mesa; la contienen las frutas y los almidones. Su nombre comercial es dextrosa.
Dulcitol: es un alcohol del azúcar presente en algunos dulces. Es poco común en México.
Lactosa: es el azúcar contenida en la leche. Su dulzor es aproximadamente una tercera parte del que caracteriza a la sucrosa.
Maltosa: está presente en algunas frutas y cereales. Tiene la mitad del dulzor de la sucrosa.
Miel de abeja: está constituida en su mayor parte por sucrosa y su valor calórico es idéntico al de ésta.
Jarabes de glucosa: se obtienen a partir de las mieles de maíz, de sorgo, de azúcar morena y de melaza.
Jarabes de maíz ricos en fructosa: se producen a partir de jarabes de maíz, pero con diferente contenido de fructosa, del 42 al 90 por ciento. El resto del jarabe es principalmente glucosa. No causa elevaciones altas ni rápidas.
Fructosa: contiene azúcares abundantes en la naturaleza, particularmente en las frutas, en la miel y en el azúcar.
Sorbitol: es un alcohol de azúcar que existe naturalmente en muchas plantas. Su dulzor es aproximadamente la mitad del que posee el azúcar. Su consumo en grandes cantidades puede ocasionar cólicos o diarrea. Se emplea en la manufactura de caramelos y alimentos dietéticos; proporciona 4 kcal/g. Produce elevaciones mínimas de glucemia.
Monitol: es otro alcohol de azúcar que causa elevaciones mínimas de glucemia. Su dulzor es la mitad de la del azúcar; puede causar diarrea.
Xilitol: es un alcohol natural del azúcar. Causa menor elevación de glucemia que la glucosa o la sucrosa. Produce menos caries, pero puede causar diarrea, incluso en dosis tan pequeñas como de 5 a 10 g -un caramelo tiene 3 g. La fructosa, el sorbitol, el manitol y el xilitol pueden consumirse cuando existe un buen control de la diabetes. Estos edulcorantes calóricos proporcionan la misma energía que la glucosa, pero su absorción es más lenta; vale la pena aclarar que un consumo abundante puede producir sobrepeso.

Edulcorantes no calóricos

No aportan calorías a la dieta, o lo hacen en cantidades insignificantes.
Este tipo de endulzantes artificiales se desarrolla a partir de la modificación de algunos hidratos de carbono, aminoácidos y sulfonamidas. **Entre sus principales compuestos están el aspartame, la sucralosa y el acesulfame potásico**.
Sacarina (sintético): es el endulzante no calórico más antiguo; su dulzor es de 300 a 700 veces más potente que el de la sucrosa. Si se ingieren 5 g o más en un día sobrevienen síntomas como náuseas, vómito y diarrea.
Ciclamato (sintético): es un edulcorante que se utiliza desde la década de los cuarenta. Su dulzura es de 30 a 60 veces superior a la sucrosa. Se utiliza mucho para endulzar refrescos.
Aspartame: fue descubierto en 1965. Su dulzura es de 180 a 200 veces superior a la sucrosa. El refresco dietético contiene 180 mg de aspartame.
La ingesta diaria recomendable es de 50 mg/kg de peso, lo que para un adulto de 70 kg equivaldría a ingerir 17 refrescos dietéticos al día. Las personas que padecen fenilcetonuria no deben consumirlo.
Acesulfame K o acesulfame potásico: se utiliza para endulzar refrescos embotellados, chicles, gelatinas y té; su dulzor es aproximadamente 200 veces mayor al de la sucrosa y muy similar al del aspartame. Aparentemente no tiene efectos tóxicos en quien lo ingiere, pero su consumo recomendable máximo al día es de 15 mg/kg de peso (equivalente a siete sobrecitos en el caso de un niño cuyo peso corporal sea de 23 kg, y 20 sobrecitos si se trata de un adulto con un peso de 70 kg).
Sucralosa: es 600 veces más dulce que el azúcar; hoy día es el endulzante más potente. Su ingesta máxima establecida es de 25 mg/kg de peso.
Splenda (sucralosa): es el único edulcorante bajo en calorías, el cual se elabora a partir del azúcar. Es estable en temperaturas frías o calientes por periodos prolongados. La sucralosa y el azúcar tienen rasgos de sabor muy similares.

Fuente: Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México, A. C.

(*) Precios investigados durante agosto del 2000.

Fuentes: -Entrevista con el nutriólogo Juan Luis Carrillo Toscano, coordinador de nutrición de la Asociación Mexicana de Diabetes de la Ciudad de México, A. C.
-Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", SS.
-Food and Drug Administration (FDA), E. U.
-Federación de Asociaciones Mexicanas de Diabetes.

El café
Con aroma mexicano

Detrás de la aromática taza de café mexicano que tal vez usted acostumbre beber en el desayuno, después de la comida, en una reunión de negocios o con un grupo de amigos, hay una historia milenaria, cuyo origen se arrebatan norafricanos y mesoamericanos; hoy en día, este exquisito fruto es compartido por todos aquellos que han bebido su aromática y vigorosa esencia, contribuyendo así a fomentar su cultivo, producción y venta.

Y como muestra, un grano: el café mexicano generó **700 millones de dólares por concepto de exportaciones** en el periodo 1998-1999, lo cual lo convierte en el producto agropecuario que reporta más divisas al país.

Cifras, grano a grano

La suavidad de su aroma y la fineza del café mexicano ubican a **nuestro país en el quinto lugar de producción a nivel mundial**, precedido solamente por Brasil, Colombia, Indonesia y Vietnam.

Del total de la producción nacional, **el 80 por ciento se exporta** a países como **Estados Unidos**, **Japón**, **Holanda**, **Alemania**, **Francia**, **Dinamarca**, **Corea** y **Noruega**, entre otros; es importante mencionar que **Estados Unidos adquiere el 80 por ciento del café que México destina a la exportación**.

Entre los tipos de café mexicano que se exportan destacan: **prima lavado**, **altura**, **desmanche**, **buen lavado**, **natural**, **extra prima lavado**, **meragogype**, **robusta**, **soluble**, **tostado**, **extracto**, **descafeinado** y **orgánico**.

Por otra parte, México ocupa **750 mil hectáreas para el cultivo de café**, mismas que se encuentran distribuidas en **12 estados**: **Chiapas**, **Veracruz**, **Oaxaca**, **Puebla**, **Guerrero**, **Hidalgo**, **San Luis Potosí**, **Nayarit**, **Jalisco**, **Tabasco**, **Colima** y **Querétaro**, que en el ciclo 98-99 **produjeron 4.6 millones de sacos de 60 kg**, siendo los **principales estados productores Chiapas y Veracruz**, con el 28.2 y el 27.4 por ciento respectivamente.

La cafeticultura es una de las actividades más importantes del sector agropecuario mexicano, ya que existen **280 mil productores dedicados a ella**, que se distribuyen en 281 municipios. El café demanda una gran cantidad de mano de obra en su producción, recolección, industrialización y comercialización: se estima que retribuye ingresos, directa e indirectamente, a más de 3 millones de personas.

En la Unión Europea

A raíz de las negociaciones entre México y la Unión Europea en el Tratado de Libre Comercio, el café mexicano se verá beneficiado gracias a las exportaciones que se destinan al Continente Europeo sin ninguna restricción arancelaria. Asimismo, el café europeo que entre a México deberá pagar aranceles importantes, lo cual impedirá que invada el mercado.

En orden de importancia, los principales productos que México exporta a la Unión Europea son petróleo, motores y autopartes, café, cobre y plata.

En la actualidad, el mercado europeo representa para nuestro país el 30 por ciento de las exportaciones totales del café; los principales países compradores de café mexicano son: Alemania, Francia y Holanda.

México está compitiendo en el mercado europeo con cafés como el colombiano, brasileño, costarricense, guatemalteco, salvadoreño y nicaragüense, que tienen una gran presencia en ese continente.

De las tierras cafetaleras

¿Cómo llega el café a las manos del consumidor? Es un proceso que requiere mucho tiempo: empieza con la siembra de las plantas de café, tras lo cual habrá que esperar cuatro años para que esté lista la primera cosecha.

Cuando en los campos de café el fruto está maduro, es decir, cuando se observan unas bolitas rojas a las que se denomina «café cereza», éste se debe cortar para obtener la semilla de café que está dentro de la pulpa mediante alguno de estos dos procesos:

Beneficio: al «café cereza» se le elimina la pulpa -cáscara y pectina- en máquinas especiales.

Natural: el «café cereza» se extiende en patios grandes para que los rayos del sol sequen la pulpa y ésta se retire manualmente.

El siguiente paso consiste en procesar el café en las presentaciones que conocemos:

Soluble: en nuestro país lo consume el 80 por ciento de la población.

Grano: lo consume el 20 por ciento de la población.

Un aspecto importante es que el café que se cultiva a mayor altura sobre el nivel del mar es de mayor calidad y tiene diferentes denominaciones:

Estrictamente altura: 1,200 o más metros sobre el nivel del mar (msnm).

Altura: 900 a 1,200 msnm.

Prima lavado: de 600 a 900 msnm.

Buen lavado: de 0 a 600 msnm.

Consumo interno

Aun cuando México es uno de los principales productores de café a nivel mundial, su consumo entre la población es muy bajo, ya que de la producción nacional sólo se destina un millón de sacos al consumo nacional.

En México, el consumo per cápita de este aromático fruto **es de 400 gramos anuales**, mientras que en los

Historia del café

Desde tiempos inmemoriales, los historiadores han tratado de determinar con precisión el origen del café, pero hasta el momento no se ha logrado. Sin embargo, una de las leyendas más conocidas asegura que la semilla es primigenia de Abisinia, donde un pastor de nombre Kaldi la descubrió cuando su rebaño pastaba: le llamó la atención el extraño comportamiento de las cabras, que presentaban hiperactividad, y se dio cuenta de que habían comido unos arbustos que producían ciertos frutos rojos. Cerca se localizaba un convento y dio aviso de su hallazgo a los monjes.

En México también existen especulaciones en torno a una posible variedad autóctona de café, una planta denominada *totoloctzin* («cabeza inclinada») o *acoxcapolli* («sin sueño»). Lo más probable es que los arbustos de café llegaron a México procedentes de las Antillas a fines de siglo. Las primeras matas de café se plantaron en Acayucan y Aualulco, pues antes de 1800 no se sembraba café con propósitos comerciales.

Fuente: Suplemento «El café en México, una producción de altura», CMPC.

¡Para saborear una buena taza de café!

Enseguida ponemos a su consideración algunas sugerencias para que el café que prepare sea el mejor.

1.Compre café en grano y muélalo momentos antes de prepararlo.

2.Observe que el grano tenga un tostado uniforme y término medio, no debe estar oscuro o quemado; si está pinto o jaspeado significa que es de calidad inferior.

3.El tamaño del grano debe ser uniforme, pues ello indica buena calidad.

4.Adquiera solamente la cantidad que consume en una semana, ya que después de siete días el café molido y tostado pierde sus aceites esenciales al contacto con el ambiente y adquiere un sabor rancio.

5.Seleccione el molido adecuado para su cafetera: un molido muy fino puede taparla, mientras que uno muy grueso le restará cuerpo y sabor al café.

6.Si lo prepara en una olla, cuando empiece a hervir el agua agregue el café y déjelo reposar. Si lo deja hervir se podría quemar y perdería su sabor.

7.Para preparar café de preferencia utilice agua embotellada o purificada.

8.Para obtener una taza se requieren de cinco a siete gramos de café -aproximadamente una cuchara mediana-, en el caso del café expresso necesita siete gramos o más.

9. Sirva el café recién hecho, no lo recaliente ni emplee café ya usado del filtro.

10.Si desea tener café para todo el día llene un termo con café recién preparado.

11.No deje el café en la jarra de la cafetera por más de 30 minutos porque pierde gran parte de su sabor.

Fuente: Confederación Mexicana de Productores de Café (CMPC).

Producción nacional de café

Estado	1998/99 (*)	1999/2000 (*)	Participación %
Chiapas	1´412	1´410	28.2
Veracruz	1´258	1´370	27.4
Oaxaca	615	655	13.1
Puebla	645	805	16.1
Guerrero	221	270	5.4
Hidalgo	148	190	3.8
San Luis Postosí	84	100	2.0
Nayarit	124	145	2.9
Jalisco	13	15	0.3
Tabasco	10	15	0.3
Colima	15	20	0.4
Querétaro	2	5	0.1
Total	**4´500**	**5´000**	**100.0**

(*) Cifras expresadas en miles de sacos.

Fuente: Confederación Mexicana de Productores de Café (CMPC).

países nórdicos es de entre 13 y 15 kg por año; no obstante se calcula que si cada mexicano bebiera una taza de café, ¡no alcanzaría la producción total! Al respecto se argumenta que el bajo consumo de café en México se debe a su alto precio en el mercado; sin embargo, aunque este precio se duplicara, seguiría siendo la bebida más barata comparada con el refresco, el agua embotellada y la cerveza, sólo por mencionar algunos ejemplos.

Por otra parte, si consideramos que de un kilo de café en grano se pueden obtener 120 tazas, y el costo por kilo oscila entre $ 60.00 y $ 80.00, el precio por taza asciende a sólo 60 centavos. Esto sin duda es una atractiva y aromática invitación para promover la placentera costumbre de tomar café, especialmente entre la juventud, a quienes se les debe ofrecer café de calidad.

Algunas estrategias para elevar el consumo de café en nuestro país son:

-**Crear en los jóvenes la cultura de tomar buen café**.

-**Promover que el consumo moderado de café no es dañino para la salud**, ya que **una taza de café contiene mucho menos cafeína que una barra de chocolate o una lata de refresco de cola**.

-Difundir ampliamente que **México es uno de los principales productores de café de buena calidad**, pues mucha gente ignora este dato.

Cafés especiales

En los últimos años, otra estrategia para elevar el consumo de café entre la población mexicana ha sido establecer numerosas cafeterías donde es posible degustar cafés especiales o *gourmet*.

Este concepto surge en 1960 a fin de encontrar cafés con calidad, «tazas únicas», porque son cultivados en regiones especiales, por ejemplo: cafés puros o de origen (*unblended*), mezclas especiales de los torrefactores (*blend*), cafés perfumados (*flavoured*), cafés descafeinados y orgánicos, cuya versatilidad en la preparación juega un papel primordial, sin dejar de lado la calidad.

Cafés puros o de origen: son de alta calidad y se identifican con una región o finca productora. Se preparan bajo estándares europeos.

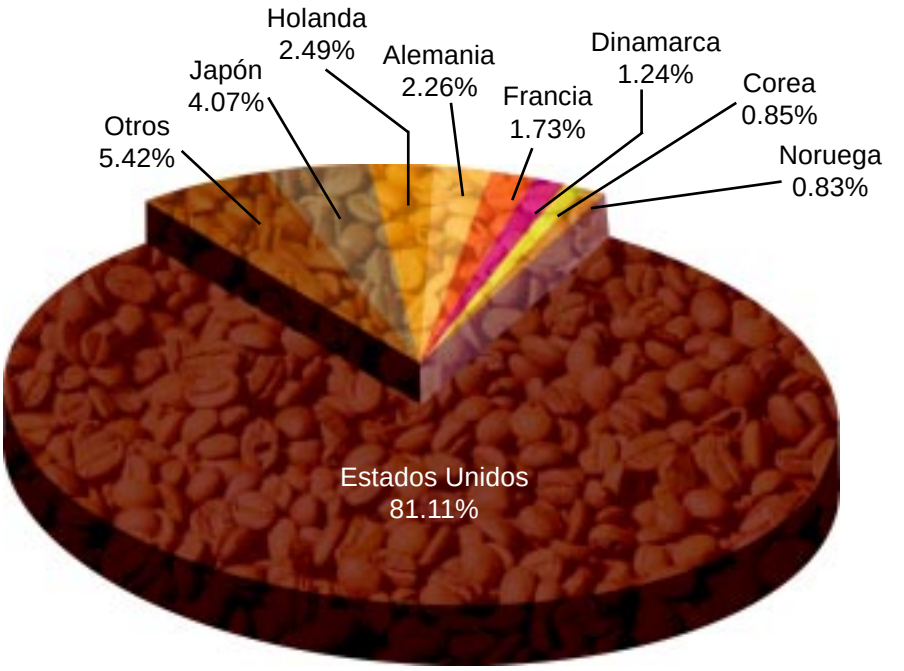
Mezclas (Blend): Es la mezcla de cafés de diferentes procedencias, cuyo propósito es equilibrar aroma, acidez y cuerpo; son indispensables para hacer un buen café expresso.

Cafés descafeinados: en la década de los ochenta se incrementó rápidamente su consumo a raíz del nuevo estilo de vida «saludable y natural».

Cafés perfumados: surgieron de 1984 a 1986; los sabores más populares son almendra, vainilla y chocolate, así como los frutales. No gozan de la aceptación de los consumidores «puristas», porque alteran el sabor propio del café, pero han ganado popularidad entre los jóvenes.

Naturales superiores: son cafés de buena calidad que pueden procesarse por vía seca; son apreciados por los torrefactores europeos -en especial los italianos- para dar «cuerpo» a las mezclas en el expresso.

Principales mercados de exportación



Fuente: Consejo Mexicano del Café, A. C.

Y para cerrar, un cafecito

A través de los años el café ha representado, para quienes lo beben, un verdadero deleite, y principalmente para los gremios de poetas, filósofos y escritores, como Paco Ignacio Taibo I, periodista y escritor mexicano de origen español, quien despierta con el aroma que sube por las escaleras y que emana del café recién preparado en la cocina:

«Un momento idóneo para tomar café es después de la comida, el cual debe ser servido en una pequeña taza, ser oloroso y de sabor fuerte y haberse preparado en una buena cafetera, como lo hacen los árabes y los italianos, y concentrado como el café cubano».

El periodista comenta que «tomar café ha sido un buen pretexto para charlar y desenfadarse. Asimismo, el café conforma la tertulia, que es la manera fácil, directa y agradable de cambiar impresiones con las personas del gremio, por lo que si el café desapareciera, ¡la tertulia también lo haría!».

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con Miguel Cervantes Sánchez, presidente de la Confederación Mexicana de Productores de Café (CMPC).
-Suplemento «Abasto del campo a la ciudad», CMPC.
-Suplemento «El café en México, una producción de altura», CMPC.
-Suplemento «100% café», CMPC.
-www.cmpc.com.mx
-www.sagar.gob.mx
-www.bancomext.com.mx

Café orgánico

Se trata de un café aromático con una importante representatividad en el mundo; una de sus principales características es que en su producción no se utilizan fertilizantes, herbicidas ni pesticidas; se cultiva bajo sombra, lo cual evita la deforestación, protege el suelo del efecto de las lluvias, ayuda a reducir la variación de temperatura, conserva la humedad, inhibe parcialmente el crecimiento de yerba y contribuye al mantenimiento de la fertilidad del suelo.

El interés por producir café orgánico surge en la década de los ochenta, cuando los cafetaleros promueven intensamente esta variedad a partir de la creciente demanda por alimentos sanos.

En México hay diez fincas certificadas productoras de este café, que generan anualmente 300 mil sacos de 60 kg cada uno, producción que nos coloca a la cabeza en este renglón a nivel mundial, ya que el resto del mundo produce sólo 500 mil sacos anuales.

Otra de las ventajas de producir este tipo de café es el sobreprecio que recibe tanto en el mercado nacional como internacional, donde los principales compradores de café orgánico mexicano son Holanda, Alemania, Suecia y Estados Unidos.

Calidad de pizzas y hamburguesas

Con la finalidad de darle a conocer la calidad de los ingredientes de las pizzas y las hamburguesas, los especialistas del Laboratorio de PROFECO analizaron estos dos productos representativos de la comida rápida. El estudio comprendió el análisis comparativo de los alimentos de este tipo que se comercializan en la ciudad de México y cuya presencia en el mercado nacional es relevante.

En este análisis se determinó el aporte nutrimental de los productos de manera integral (es decir, incluyendo todos los ingredientes) y se evaluó el contenido de proteína, grasa, colesterol, fibra y el aporte energético. También se comprobó que el queso y la carne no fueran imitación o presentaran alguna adulteración. Se evaluaron la calidad sanitaria y las prácticas higiénicas con que se elaboraron los productos. Además se determinó el contenido de pan y de los demás ingredientes para establecer un análisis comparativo entre las diversas marcas.

Se verificaron las variaciones existentes en los ingredientes entre seis puntos de muestreo.

Normatividad

Para realizar el presente estudio se consideraron las siguientes normas:

- Reglamento de Control Sanitario de Bienes y Servicios de la Secretaría de Salud.
- NOM-092-SSA1-1994. «Método para la cuenta de bacterias aerobias en placa».
- NOM-113-SSA1-1994. «Método para la cuenta de microorganismos coliformes totales en placa».
- NOM-111-SSA1-1994. «Método para la cuenta de mohos y levaduras en alimentos».

Método Kjeldahl para determinación de proteínas.

- NMX-F-089. Determinación de grasa.
- NOM-093-SSA1-1994. «Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos».

A continuación le presentamos los detalles de los resultados parciales y las evaluaciones globales de calidad obtenidas por las pizzas y las hamburguesas analizadas. Si usted requiere más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 55-44-20-60.

Consumo de calorías

El ritmo acelerado de la vida moderna ha fomentado la comercialización de platillos listos para consumirse -comida rápida-, entre los cuales las hamburguesas y las pizzas ocupan un lugar importante.

Expertos en nutrición afirman que la comida rápida con frecuencia es alta en calorías; esto no significa que sea mala, sin embargo es conveniente saber cuál es la ingesta diaria recomendada y compararla con el aporte de los alimentos que consume.

Al indagar el valor nutricional de cada alimento es importante considerar su contenido de nutrimentos, además de sus aportes energéticos. Las tres principales fuentes de energía de los alimentos son los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

El aporte calórico promedio requerido por un adulto es de 2000 a 2700 Kcal/día: una hamburguesa tiene de 300 a 600 Kcal, y una rebanada de pizza (de 89 g aproximadamente) de 210 a 280 Kcal, pero este tipo de comidas generalmente se acompaña de una considerable cantidad de salsa catsup, mostaza, papas fritas, refresco y postre, lo que incrementa el aporte calórico.

Porciento del consumo total de energía de la ingesta diaria para grasas, proteínas y de colesterol

	Porciento de energía total	Equivalente en gramos para una dieta de 2000 Kcal (adultos)	Equivalente en gramos para una dieta promedio de 1750 Kcal (niños de 4 a 10 años)
Proteínas	10 a 14	50 - 70	43 - 61
Grasas	No más de 30	No más de 66.6	No más de 58
Colesterol mg/día	Menor a 300	200	175

- El requerimiento para fibra no se ha determinado dado que no se trata de un nutrimento aunque sí de un componente importante para la salud. Se recomienda una ingesta de 18 a 24 gramos por día.
- El colesterol es indispensable en la dieta, ya que es precursor de los ácidos biliares, de las hormonas esteroides y del colecalciferol (vitamina D3), sin embargo debe tenerse especial cuidado en no ingerir cantidades mayores a 300 miligramos por día (100 miligramos por cada 1000 Kcal) para prevenir la hipercolesterolemia y ateroesclerosis en personas genéticamente predispuestas.

Aporte aproximado en kilocalorías

Producto	Papas	Refresco (600 ml)	Postre (pay)	Total (Kcal)
Hamburguesa chica c/queso 350 Kcal	(chicas) 210 Kcal	280 Kcal	300 Kcal	1,140
Hamburguesa chica s/queso 260 Kcal	(chicas) 210 Kcal	280 Kcal	300 Kcal	1,050
Hamburguesa grande c/queso 600 Kcal	(grandes) 450 Kcal	280 Kcal	300 Kcal	1,630
Hamburguesa grande s/queso 550 Kcal	(grandes) 450 Kcal	280 Kcal	300 Kcal	1,580
Pizza hawaiana (2 rebanadas) 440 Kcal	———	280 Kcal	(helado) 300 Kcal	1,020
Pizza c/tocino, chorizo, carne (2 rebanadas) 500 Kcal	———	280 Kcal	(helado) 300 Kcal	1,080

Tabla de ponderación de pizzas

Parámetro	Demérito en puntos
Porciento de variación en peso del producto en los diferentes puntos de comercialización	10
menos de 15%	0
16 a 25	2
26 a 35	4
mayor de 35	8
Porciento de variación en cualquier ingrediente (pasta, queso, jamón, carne, chorizo, tocino o champiñones, piña)	
menos de un 30	0
31 a 50	2
51 a 70	4
mayor de 71	8
Variación de más del 30 por ciento en:	
1 ingrediente	0
2 y 3 ingredientes	3
Más de 3 ingedientes	6
Excede el límite de mesofílicos	20

Tabla de ponderación de hamburguesas

Parámetro	Demérito en puntos
Porciento de variación en peso del producto en los diferentes puntos	10
Por ciento de variación en ingredientes	
En carne	10
En queso	10
Autenticidad	
Queso	10
Carne: especie	10
soya	10
Calidad sanitaria (de acuerdo con la norma)	
Excede el límite de mesofílicos	20
Excede el límite de coliformes totales y fecales	20

EXCELENTE

Recomendaciones

- Al elegir sus alimentos evalúe cuáles son los más adecuados de acuerdo con su aporte nutrimental y calórico, y considere las calorías de los complementos y bebidas que ingiere.
- Tome en cuenta que al adquirir una pizza con un mayor número de ingredientes, el costo adicional es sólo por la variedad y no por la cantidad adicionada, además el principal porcentaje del peso total del producto lo representa la masa.
- Considere las variaciones que existen en el contenido de ingredientes; en las tablas se reportan dichas variaciones encontradas en cada una de las marcas de pizzas.

Pizza 4 ingredientes

Marca	Tamaño	Peso total (g)	Proporción de ingredientes*						Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal/rebanada promedio de 89 g	Calidad sanitaria	Precio prom. por rebanada de 89 g ($)	Evaluación	Observaciones
			Masa (%)	Queso (%)	Champ. (%)	Chorizo (%)	Carne (%)	Tocino (%)	Tocino Carne Chorizo	Queso	Proteína g/rebanada promedio de 89 g	Grasa g/rebanada promedio de 89 g	Fibra g/rebanada promedio de 89 g	Colesterol mg/100 g					
Domino's	Mediana	687-802	55-58	15-23	4-7.6	3.2-3.9	3.4-4.6	4-5	Cumple	Cumple	12.7	5.6	1.2	22.6	225	☺	12.31	93	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de hasta 70% en un ingrediente y de más del 30 % en 2 ingredientes.
Pizza Hut	Mediana	621-710	56-59	9-22	3-4	3-6.5	5-20	1-5	Cumple	Cumple	12.6	11.7	1.2	23.7	252	☺	12.57	86	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de hasta 89% en un ingrediente, y de más del 30 % en 4 ingredientes.

Pizza 4 ingredientes

(continuación)

Marca	Tamaño	Peso total (g)	Proporción de ingredientes*						Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal/rebanada promedio de 89 g	Calidad sanitaria	Precio prom. por rebanada de 89 g ($)	Evaluación	Observaciones
			Masa (%)	Queso (%)	Champ. (%)	Chorizo (%)	Carne (%)	Tocino (%)	Tocino Carne Chorizo	Queso	Proteína g/rebanada promedio de 89 g	Grasa g/rebanada promedio de 89 g	Fibra g/rebanada promedio de 89 g	Colesterol mg/100 g					
Benedettis	Mediana	613-880	46-67	12.6-19.7	5.5-10	3-6	4.3-7	2.6-3.9	Cumple	Cumple	12.4	12.0	1.2	21.9	279	☺	12.04	**82**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de hasta 62 % en 2 ingredientes, de más del 30 % en 6 ingredientes y de 36 % en el peso total.
Telepizza	Mediana	554-795	57-71	9-18	3-7	3-5	3.6-6	4-7	Cumple	Cumple	13.7	11.9	1.3	20.3	255	☺	13.85	**78**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de 37 % en el peso total, de hasta el 84 % en un ingrediente y de más del 30 % en 5 ingredientes.

* La proporción de los ingredientes se presenta en intervalos debido a la variación encontrada entre seis puntos de venta.

Pizza hawaiana

Marca	Tamaño	Peso total (g)	Proporción de ingredientes*				Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal/rebanada promedio de 89 g	Calidad sanitaria	Precio prom. por rebanada de 89 g ($)	Evaluación	Observaciones
			Masa (%)	Queso (%)	Jamón (%)	Piña (%)	Jamón	Queso	Proteína g/rebanada promedio de 89 g	Grasa g/rebanada promedio de 89 g	Fibra g/rebanada promedio de 89 g	Colesterol mg/100 g					
Domino´s	Mediana	727-785	62-74	12-19	6.5-7.11	6-9	No Cumple	Cumple	10.7	5.9	1.4	17.1	218	☺	9.30	**90**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de más del 30 % en 2 ingredientes, además el jamón que contiene no cumple con el contenido de proteína ni tampoco es 100 % cerdo como lo exige la norma.
Pizza Hut	Mediana	571-702	61-64	18.5-20.5	2-4	9-15	No Cumple	Cumple	11.3	6.6	1.2	17.3	212	☺	9.79	**86**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de más del 30 % en 2 de sus ingredientes, del 21% en su peso total, además el jamón que contiene no cumple con el contenido de proteína ni tampoco es 100 % cerdo como lo exige la norma.
Benedettis	Mediana	680 - 708	46-57	15-24	8-13	6-14	No Cumple	Cumple	11.3	8.9	1.1	21.7	236	☺	11.67	**84**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas de más del 30 % en 3 ingredientes, además el jamón que contiene no cumple con el contenido de proteína ni tampoco es 100 % cerdo como lo exige la norma.
Telepizza	Mediana	557-700	44-64	14-29	4-11	6-20	No Cumple	Cumple	12.4	7.9	1.3	19.5	217	☺	13.59	**79**	Al evaluar el producto en diferentes puntos de muestreo se detectó que éste tiene una variación global entre pizzas del 22 % en el peso total, variación de más del 30 % en 4 ingredientes, además el jamón que contiene no cumple con el contenido de proteína ni tampoco es 100 % cerdo como lo exige la norma.

* La proporción de los ingredientes se presentan en intervalos debido a la variación encontrada entre seis puntos de venta.

Hamburguesa chica con queso

Marca	Peso total (g)	Proporción de ingredientes *							Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal	Calidad sanitaria	Precio por hamburguesa ($)	Evaluación
		% Masa	% Queso	% Carne	% Lechuga	% Cebolla	% Pepinillo	% Jitomate	Carne	Queso	Proteína g/porción	Grasa g/porción	Fibra g/porción	Colesterol mg/porción				
Hamburguesa con queso Mc Donald's	104	55.9	9.52	26.3	No tiene	8.68	2.71	—	Cumple	Cumple	14.8	14.5	0.8	68	306	☺	9.90	100
Hamburguesa con queso Burguer King	130	49.6	8.86	37.27	No tiene	No tiene	2.7	—	Cumple	Cumple	21.9	20.6	0.9	65	382	☺	11.90	100

Hamburguesa grande con queso

Marca	Peso total (g)	Proporción de ingredientes *							Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal	Calidad sanitaria	Precio por hamburguesa ($)	Evaluación
		% Masa	% Queso	% Carne	% Lechuga	% Cebolla	% Pepinillo	% Jitomate	Carne	Queso	Proteína g/porción	Grasa g/porción	Fibra g/porción	Colesterol mg/porción				
Quarter Pounder con queso Mc Donald's	186	41.9	11.7	39	No tiene	4.85	2.55	—	Cumple	Cumple	30.9	29.1	2.0	116	557	☺	20.90	100
Whoper con Queso Burguer King	262	38.7	7.72	33.9	6.26	5	4.22	11.1	Cumple	Cumple	30.3	31.3	2.6	115	629	En uno de seis puntos muestreados se encontró una mayor cantidad de microorganismos, sin estar fuera de norma.	24.90	100

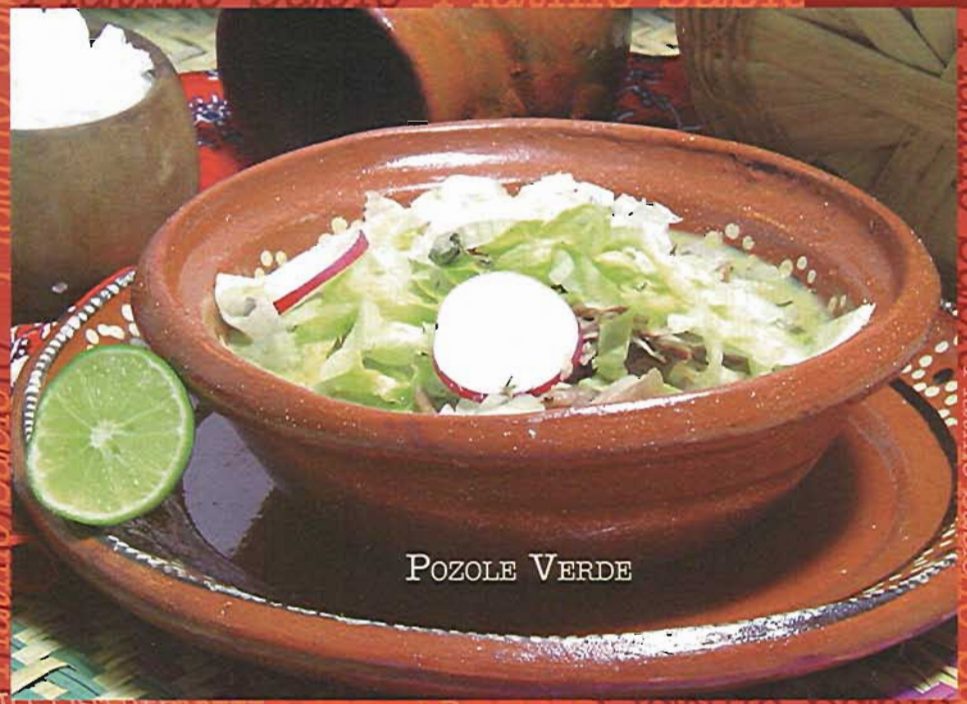
Hamburguesa de pollo

Marca	Peso total (g)	Proporción de ingredientes*							Autenticidad de		Aporte nutrimental				Aporte energético Kcal	Calidad sanitaria	Precio por hamburguesa ($)	Evaluación
		% Masa	% Queso	% Carne	% Lechuga	% Cebolla	% Pepinillo	% Jitomate	Carne	Queso	Proteína g/porción	Grasa g/porción	Fibra g/porción	Colesterol mg/porción				
Mc Pollo Mc Donald's	154.65	40.2	No tiene	45.4	13.3	No tiene	No tiene	—	Cumple	Cumple	18.1	15.7	1.2	60	387	En uno de seis puntos muestreados se encontró mayor cantidad de microorganismos, sin estar fuera de norma.	19.90	100
Coronel Supreme KFC	272.38	35.7	3.18	38.6	10	12	No tiene	—	Cumple	Cumple	34.8	20.4	2.72	106	541	En uno de seis puntos muestreados se encontró una mayor cantidad de microorganismos, sin estar fuera de norma.	21.90	100

* No se reportaron variaciones en la proporción de ingredientes debido a que éstas no fueron significativas entre seis puntos de venta.

☺ EXCELENTE

Carnes



Pozole Verde

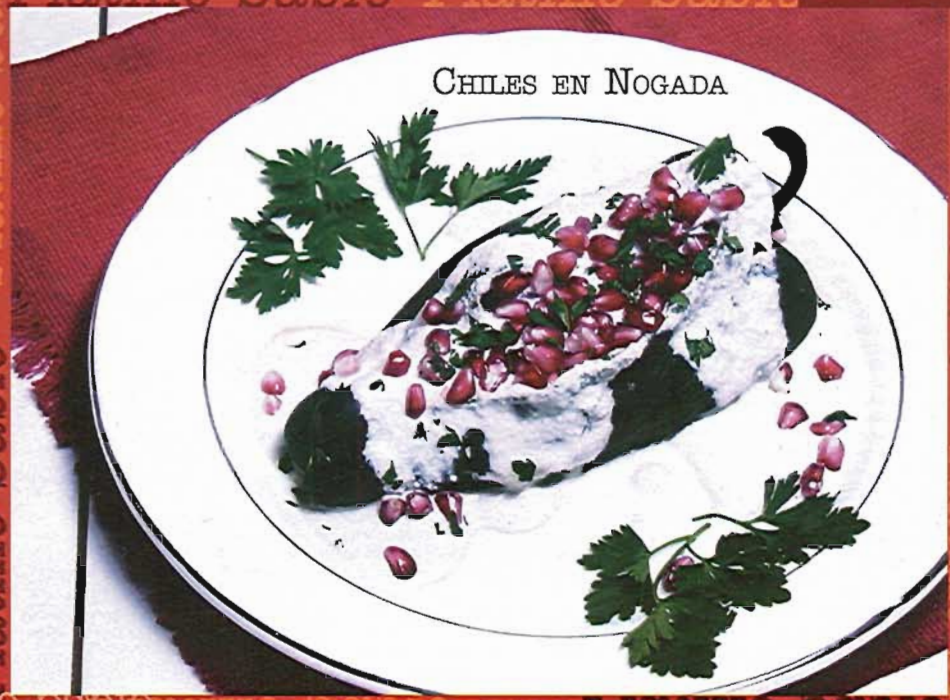
Aves

Pollo al Cacahuate

Verduras y leguminosas

Budín de Huitlacoche y Queso

Carnes



Chiles en Nogada

Pollo al Cacahuate*

PROFECO
Educación para el Consumo

(6 porciones)

Aportación Nutrimental por Ración
• 19 g de proteínas • 387 kcal de energía • 8 mg de niacina • 60 mg de sodio • 30 g de grasas

Ingredientes

- 6 piezas de pollo cocidas (840 g) (se reserva el caldo)
- 1 taza de cacahuates sin cáscara (145 g)
- 1 rebanada de pan de caja duro (25 g) partida en cuatro
- 3 jitomates (360 g) picados
- 1 trozo de cebolla (75 g) rebanado
- 1 chile ancho (15 g) desvenado y picado
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 raja de canela
- sal al gusto

Preparación:

1. En tres cucharadas de aceite bien caliente se fríen los cacahuates, los jitomates, los ajos, la cebolla, el pan, la canela y el chile. Enseguida se licuan.
2. En el aceite restante se fríe el pollo hasta que tome un color dorado, se añaden la salsa y el caldo de pollo. El guiso se deja hervir durante diez minutos. Si se espesa mucho se le agrega más caldo o agua.

Nota:

* El cacahuate proporciona niacina, la cual es una vitamina esencial para el crecimiento.
* El jitomate es una fuente rica de potasio, que interviene en el trabajo diario de los músculos.

*Receta enviada por la señora María Valentina Rincón, de Ciudad Mante, Tamaulipas.

Pozole Verde*

PROFECO
Educación para el Consumo

(6 porciones)

Aportación Nutrimental por Ración
• 27 g de proteínas • 573 kcal de energía • 0.61 mg de tiamina • 157 mg de magnesio • 42 mg de sodio • 13 g de fibra • 21 g de grasas

Ingredientes

- 420 g de chamorro
- 3 medias patas de cerdo (775 g)
- 800 g de maíz precocido
- 2 ramas de epazote (10 g)
- 500 g de tomate verde
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- 1/2 lechuga desinfectada y picada (150 g)
- 3/4 de cebolla finamente picada (180 g)
- 4 chiles serranos (32 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 125 g de mole verde de pepita
- sal al gusto
- 8 rábanos desinfectados y en rodajas (160 g)
- 4 limones (80 g)
- orégano al gusto

Preparación:

1. Se pone a cocer el maíz en la olla a presión durante 30 minutos. Aparte se cuece la carne, también en la olla a presión, en suficiente agua por 30 minutos.
2. La carne se escurre, se le retiran los huesos y se deshebra. En un recipiente grande se mezclan el maíz y la carne. Se reserva.
3. Se licuan el mole, el epazote, el tomate y los chiles; esta salsa se sofríe en el aceite caliente y se le agrega a la preparación anterior. Se le añade y se deja hervir hasta que se sazone.
4. Al momento de servir se agregan lechuga, cebolla, rábanos, orégano y unas gotas de limón.

* Receta enviada por el profesor José E. Salgado Alarcón

Chiles en Nogada*

PROFECO
Educación para el Consumo

(8 porciones)

Ingredientes

- 8 chiles poblanos grandes
- 1 granada roja (desgranada)
- hojas de perejil al gusto (para adornar)

Para el relleno:

- 1/4 de kg de carne molida de res
- 1/4 de kg de carne molida de cerdo
- 2 jitomates medianos picados
- 2 manzanas medianas en cubitos muy pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cebolla picada
- 1/4 de taza de pasitas
- 1/2 barrita de acitrón (biznaga) en cubitos
- 50 g de almendras sin piel y picadas
- 6 cucharadas de aceite
- 1/2 vaso de moscatel o jerez dulce
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de azúcar
- sal al gusto

Para la nogada:

- 4 docenas de nueces de Castilla
- 4 cucharadas de crema entera
- 2 rebanadas de pan de caja sin costra, remojado en leche
- 1/2 vasito tequilero (caballito) de cherry o jerez semiseco
- 1 pizca de canela en polvo
- azúcar al gusto

*Receta de la licenciada Martha Susana Ruiz.

Preparación:

Los chiles se desvenan antes de asarlos para que piquen menos, enseguida se asan a fuego directo o en un comal. Luego se introducen a una bolsa de plástico (para que suden) hasta que se enfríen. Después se bañan con un chorro de agua fría para retirarles la piel con facilidad. Se reservan en un platón.

Para el relleno:

1. En el aceite se sofríen el ajo y la cebolla. Se agrega la carne y se deja cocinar cinco minutos aproximadamente; la carne estará lista cuando suelte el jugo, es decir, una vez que cambie de color.
2. Los jitomates se escaldan durante 20 segundos en agua hirviendo, se introducen de inmediato a un recipiente con agua muy fría y se les retira la piel, se pican y se vacían en el recipiente de la carne.
3. Se agregan la manzana, las almendras, las pasitas, el acitrón y el moscatel o jerez y se sazonan con el azúcar, la sal, la canela y el clavo, dejando cocinar otros cinco minutos.
4. Se retira el picadillo del fuego y se deja enfriar. Mientras tanto se prepara la nogada.

Para la nogada:

* Después de quitarles la cáscara dura, las nueces se ponen a remojar en agua tibia con un poco de maicena y se les retira la piel.
* Luego se colocan en la licuadora con la crema y el pan remojado en leche, se agregan azúcar al gusto, cherry o jerez semiseco y una pizca de canela; estos ingredientes se licuan. Si la nogada queda muy espesa puede agregar otro chorrito de leche.
* Para que la salsa tenga un mejor sabor hay que refrigerarla un rato antes de servirla.

5. Una vez frío el picadillo se rellenan los chiles y se sirven bañados con la nogada, se decora la orilla del plato con unas ramitas de perejil, se esparcen granos de granada sobre el chile y, si lo desea, también un poquito de perejil picado.

Budín de Huitlacoche y Queso

PROFECO
Educación para el Consumo

(6 porciones)

Aportación Nutrimental por Ración
• 16 g de proteínas • 444 kcal de energía • 459 mcgeq de retinol • 451 mg de calcio • 20 mg de sodio • 3 g de fibra • 28 g de grasas • 4 mg de colesterol

Ingredientes

- 240 g de queso rallado
- 12 tortillas (360 g)
- 2 tazas de huitlacoche (400 g)
- 4 jitomates asados (480 g)
- 1 trozo de cebolla (65 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 cucharadita de margarina (10 g)
- sal al gusto

Preparación:

1. Los jitomates, la cebolla y los ajos se licuan y se fríen en una cucharada de aceite durante diez minutos.
2. Se agregan el huitlacoche, el epazote y la sal, y esta mezcla se mantiene al fuego hasta que se sazone.
3. En una sartén se calienta el resto del aceite y ahí se fríen ligeramente las tortillas solamente por un lado. Se escurren para eliminarles el exceso de aceite.
4. En un refractario engrasado con margarina se coloca una capa de tortillas, se baña con la salsa de jitomate y huitlacoche, se pone un poco de queso rallado y se repite nuevamente el proceso hasta terminar con una capa de queso.
5. Se hornea a fuego medio (150° C) por diez minutos.

Ate de guayaba

Ingredientes

- 9 1/2 tazas de agua hervida o clorada
- 1 kg de guayabas (maduras pero firmes)
- 3 tazas de azúcar
- 3 ó 4 limones (el jugo)
- las cáscaras y los corazones de 2 manzanas

Rendimiento: 1 kg

Tiempo de preparación: 26 horas

Preparación:

1. Las guayabas se lavan y se vacían en ocho tazas de agua hirviendo de tres a cinco minutos, hasta que la cáscara empiece a reventarse.
2. Aparte, las cáscaras y los corazones de las manzanas se hierven en una taza de agua durante 20 minutos a fuego lento para obtener la pectina.
3. En un tazón con capacidad de medio litro se vierten una taza de agua y cinco cucharadas de azúcar, y se pone a hervir; cuando adquiera la consistencia de un jarabe se retira del fuego y se le agrega media taza del agua en la que se hirvieron las cáscaras y los corazones de manzana.
4. Las guayabas se muelen en la licuadora, se cuelan y la pulpa obtenida se calienta a fuego lento; se agrega el jarabe moviendo con la cuchara y cuando empiece a hervir se añade el azúcar restante y se mantiene al fuego durante cinco minutos,

Aderezo tipo francés

Ingredientes

- 1/2 taza de agua hervida o clorada
- 1/3 de taza de aceite vegetal comestible (80 ml)
- 10 cucharadas soperas de vinagre blanco (40 ml)
- 1 1/2 cucharadas cafeteras de azúcar blanca
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz*
- 1 cucharada cafetera de paprika (pimentón en polvo)**
- 3/4 de cucharada cafetera de cebolla en polvo**
- 1/2 cucharada cafetera de mostaza en polvo**
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta blanca en polvo**
- 1/2 cucharada cafetera de sal de mesa
- 1/4 de cucharada cafetera de ajo en polvo**

continúa

- 1/4 de cucharada cafetera de ácido ascórbico*** (o la mitad

Rendimiento: 150 ml

Tiempo de preparación: 25 minutos

Preparación:

1. En el tazón se vacían el aceite y el vinagre y se integran con la batidora o el tenedor; una vez que la mezcla adquiera un color blanco se añaden poco a poco los siguientes ingredientes: la cebolla, el ajo, la mostaza, la pimienta, la paprika, el azúcar y la sal, sin dejar de batir hasta que se integren.
2. Aparte, en la taza se mezclan el agua y la fécula de maíz hasta que esta última se diluya, enseguida se vacía a la cacerola y se calienta, sin dejar de mover, hasta que tome una consistencia espesa (un minuto aproximadamente); se retira del fuego y se deja enfriar.
3. Cuando la fécula esté tibia se añaden cinco cucharadas cafeteras a la mezcla del paso número uno y se bate para espesar el aderezo, finalmente se agrega el ácido ascórbico y se bate por 30 segundos más.

Aderezo tipo mil islas

Ingredientes

- 12 cucharadas soperas de mayonesa (84 g)
- 10 cucharadas soperas de salsa catsup (70 g)
- 2 cucharadas soperas de mostaza preparada (14 g)
- 2 cucharadas soperas de pepinos encurtidos o agrios finamente picados
- la punta de una cucharadita cafetera de ácido ascórbico (vitamina C)*

*Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

Rendimiento: 180 ml, 3/4 de taza

Tiempo de preparación: 25 minutos

Preparación:

1. En el tazón se mezclan, con la batidora o una cuchara, la mayonesa, la salsa catsup, la mostaza y el ácido ascórbico hasta que se integren perfectamente.
2. Por último se agregan los pepinillos y se revuelven muy bien. Una vez hecho lo anterior el aderezo está listo para consumirse o conservarse.

Chicharrón de harina

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1 taza de harina integral de trigo (145 g)
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas cafeteras de polvo para hornear
- 1 cucharada cafetera de sal

Utensilios

- colador de orificio pequeño
- tazón de plástico o de vidrio con capacidad de 1 ó 2 litros

continúa

Rendimiento: 150 g, 42 piezas aproximadamente

Tiempo de preparación: 9 horas

Preparación:

1. La harina y el polvo para hornear se ciernen con el colador y se vacían en el tazón de plástico o de vidrio, luego se agregan la sal y el agua y se mezclan todos los ingredientes con la pala o la cuchara, hasta obtener una consistencia suave y sin grumos.
2. Esta pasta se vierte en la cacerola y se calienta durante tres minutos para que espese, sin dejar de mover.
3. Al cabo de ese lapso se engrasa la charola con un poco de aceite y se vacía encima la pasta, extendiéndola hasta que tenga un grosor de medio centímetro aproximadamente.
4. Se deja reposar a temperatura ambiente de cuatro a seis

Educación para el consumo

PROFECO

de una pastilla de vitamina C de 500 mg hecha polvo)

* Se consigue en tiendas de materias primas.
** Se consiguen en tiendas de autoservicio.
*** Se consigue en farmacias grandes o en droguerías.

Utensilios

- tazón de vidrio con capacidad de 500 ml
- batidora o tenedor
- taza medidora
- cuchara sopera
- cacerola pequeña
- 1 frasco de vidrio con tapa y capacidad de 250 ml, previamente esterilizado
- etiqueta adherible

Envasado, conservación y caducidad

El aderezo se vierte en el frasco y se cierra perfectamente, se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Este producto debe conservarse en refrigeración.
El aderezo elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de un mes.

Recomendaciones:

*Al añadir este aderezo a sus ensaladas o platillos con carne acentuará su sabor.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- 2 tazones de vidrio o de peltre con capacidad de 3 litros
- cuchara sopera
- 2 tazones de vidrio o de peltre con capacidad de 500 ml
- licuadora
- colador
- pala de madera o de plástico
- molde rectangular (de aluminio o de plástico)
- etiqueta adherible

revolviendo constantemente. A continuación se agrega el jugo de limón y la mezcla se deja al fuego sin dejar de mover.

5. Se retira de la estufa cuando al mover la mezcla se vea el fondo del recipiente (aproximadamente 45 minutos).
6. Con el papel encerado se cubre el fondo de un recipiente de plástico, encima se vierte la mezcla de manera uniforme y se deja reposar por 24 horas.

Envasado, conservación y caducidad

El ate de guayaba se guarda en el mismo recipiente bien tapado y se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se conserva en un lugar fresco y seco, o de preferencia en refrigeración.
El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de dos meses.

Recomendaciones

* Puede vaciar el ate directamente en el molde (sin papel encerado), y para desmoldarlo sólo debe sumergir la base en agua hirviendo.

Educación para el consumo

PROFECO

- pala de madera o cuchara grande de cocina
- cacerola de peltre con capacidad de un litro
- charola
- cuchillo o moldes para galletas
- manta de cielo limpia, del tamaño de la charola
- bolsa de plástico o recipiente metálico con tapa
- etiqueta adherible
- sartén o freidora
- volteador
- platón
- papel de estraza o servilletas de papel

horas en un lugar libre de insectos y de polvo.

5. Pasado el tiempo de reposo se corta con el cuchillo en forma de rectángulos o triángulos, o bien, con los moldes para galletas. Después se cubre con un lienzo y se expone al sol para que se seque (aproximadamente tres horas). La pasta debe quedar dura y seca.
6. Para freír los trozos de chicharrón se calienta el aceite en la sartén, se baja la flama a la mitad y se van agregando en partes. Se bañan con el aceite caliente con ayuda del volteador, cuidando que no se quemen.
7. Ya fritos se retiran del aceite y se escurren en el platón cubierto con papel de estraza o servilletas de papel para retirarles el exceso de grasa.

Envasado, conservación y caducidad

Los chicharrones secos se retiran de la charola y se guardan dentro de la bolsa de plástico o el recipiente de metal, se cierran o se tapan perfectamente y se les coloca una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad; se conservan en un lugar fresco, seco y oscuro.
Los chicharrones elaborados mediante esta tecnología tienen una duración de seis meses.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- tazón con capacidad de 500 ml
- batidora
- cuchara sopera
- frasco de vidrio con tapa, previamente esterilizado, con capacidad de 250 ml

Envasado, conservación y caducidad

El aderezo se vacía al frasco y se cierra perfectamente, colocándole una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se conserva en refrigeración.
El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de un mes.

Instituciones y servicios

¡Donar es Sangre Seguro!

Ilustración: Roberto Paz Amaya

Ilustración: Roberto Paz Arraga

Desafortunadamente en nuestro país no existe la cultura de la donación de sangre, lo cual obedece en gran parte a la información escasa y errónea que sobre ese tema llega a nuestras manos. Realmente es poco lo que se sabe acerca de las instituciones médicas que proporcionan servicios clínicos como exámenes para identificar el grupo sanguíneo, biometrías hemáticas, o la valiosa y necesaria donación de sangre.

Donar sangre en una institución de salud no implica ningún riesgo, ya que el material con el que se realiza el procedimiento es totalmente estéril y desechable.

Cómo regalar vida

La desinformación ha fomentado el surgimiento de ciertos mitos, por ejemplo, que donar sangre provoca aumento de peso, anemia, debilidad y es doloroso, entre otros.

Lo único cierto es que nuestro cuerpo contiene aproximadamente seis litros de sangre -más o menos el 8 por ciento del peso corporal- y en la donación se extrae tan sólo medio litro, lo cual no causa repercusiones en la salud, ya que el organismo tiene la capacidad de reponer rápidamente el volumen de sangre perdido. Tomando esto en cuenta, podemos ser donadores cada 45 días.

Donar sangre no conlleva ningún riesgo, ya que en las instituciones de salud el material empleado durante el procedimiento es totalmente estéril y desechable.

La sangre extraída se separa mediante centrifugación para obtener **cuatro productos finales: plasma**, **glóbulos rojos**, **plaquetas** y **globulina**. De esta manera es posible ayudar a cuatro personas con una misma donación.

Cabe señalar que la sangre caduca entre los 21 y los 45 días, dependiendo de la fracción obtenida y del tipo de coagulante utilizado. En el caso de las proteínas, si se obtienen dentro de las primeras ocho horas después de haber sido extraída la sangre, la vigencia puede ser hasta de un año, siempre que se mantengan en congelación.

Tipos de donación

En nuestro país, la donación sanguínea se clasifica de acuerdo con la persona a la que esté destinada:

Familiar: cuando un pariente cercano necesita una transfusión se debe cumplir con el requisito de solicitud de donantes, lo cual permite reponer el fluido en el banco de sangre del hospital donde esté internado.

Autodonación: se practica en aquellas personas que serán intervenidas quirúrgicamente, quienes donan su propia sangre con meses de anticipación, la cual se les transfunde durante la cirugía.

Altruista: es la más importante, aunque desafortunadamente es la que menos se practica. En este caso la sangre no tienen un receptor específico -como ocurre en la donación familiar-, sino que se transfunde a quien lo requiere, sin importar su sexo, edad, situación económica u hospital en que se encuentre.

Conviene subrayar que donar sangre de manera voluntaria contribuye a salvar la vida de personas que padecen leucemia, cáncer, anemia y hemofilia, así como de quienes han sufrido quemaduras graves, un accidente o han sido operados de emergencia.

Los Centros Nacionales de Transfusión Sanguínea le otorgan un «Seguro del donador», con una vigencia de 12 meses a partir del día de la donación; de este modo usted y sus familiares más cercanos resultan beneficiados, pues pueden recibir una o más transfusiones en cualquier hospital privado o público.

La sangre que se recibe en donación es sometida a un riguroso análisis en el que se determinan el Rh, el grupo sanguíneo, los niveles de proteína y la biometría hemática, además se detectan enfermedades como sífilis, algún tipo de hepatitis y sida; los resultados son gratuitos, confidenciales y se entregan en un lapso de ocho días.

Según los especialistas, la sangre de los donadores altruistas ofrece mayor seguridad, ya que en la entrevista previa sus respuestas tienen un alto grado de veracidad porque no existe presión alguna, como sucedería en caso de enfermedad y/o cirugía de un familiar.

Quiénes pueden donar

Donar sangre es rápido y sencillo, basta con presentarse en cualquiera de los bancos de sangre de los hospitales públicos o privados de todo el país, o en alguno de los 31 Centros Nacionales de la Transfusión Sanguínea ubicados en cada entidad federativa. No olvide llevar consigo una identificación vi-

Centros sanguíneos en México

A continuación le presentamos un listado de bancos de sangre, servicios de transfusión y puestos de sangrado con los que cuentan diferentes instituciones públicas en todo el país.

Institución	Bancos de sangre	Servicios de transfusión	Puestos de sangrado
SSA	83	178	36
IMSS	112	189	90
ISSSTE	60	38	7
SME	40	74	5
DIF	4	11	1
Pemex	19	3	0
Secretaría de la Defensa Nacional	8	7	0
Secretaría de Marina	6	14	0
Hospitales privados	223	2741	0
Universidades	9	7	0
Cruz Roja	17	34	1
Cruz Verde	0	7	0
Total	613	3303	140

Fuente: Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea.

gente con fotografía y, por supuesto, cumplir con los siguientes requisitos:

-Tener un mínimo de seis horas en ayunas: sólo puede ingerir agua, jugos, fruta, verduras cocidas o té.

-Mantener un buen estado de salud y nunca haber padecido epilepsia, sífilis, paludismo, cáncer, sida, enfermedades del corazón severas o aquellas que son propias de la sangre, como leucemia y hemofilia; además, en el momento de la donación no debe padecer gripa, tos o algún malestar estomacal, ya que los virus se transmiten por medio de la sangre.

-No haber recibido alguna transfusión sanguínea en los últimos 12 meses.

-No haberse hecho tatuajes o perforaciones, recibido algún tratamiento de acupuntura o aplicado una vacuna antirrábica en el último año.

-No estar tomando medicamentos.

-Pesar más de 50 kg y tener entre 18 y 65 años.

-No estar menstruando, embarazada ni en periodo de lactancia.

Cabe señalar que los homosexuales, bisexuales, quienes ejerzan la prostitución, los farmacodependientes que empleen la vía intravenosa, y los heterosexuales con más de un compañero sexual en los últimos 12 meses son

Composición de la sangre

La sangre es el fluido vital que circula por los vasos sanguíneos del cuerpo para llevar oxígeno y sustancias nutritivas a las células; también recoge los productos de desecho del metabolismo, los cuales son transportados a los pulmones y riñones, que funcionan como estaciones depuradoras.

El volumen total de sangre en el cuerpo varía de acuerdo con el peso del individuo; en los adultos fluctúa entre los cinco y los seis litros, la mitad de los cuales están formados por un líquido claro de color amarillento llamado plasma sanguíneo, y la otra por los componentes sólidos o glóbulos.

A su vez, estas partículas se dividen en glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Los primeros contienen hemoglobina, pigmento rojo responsable de la coloración de la sangre, que transporta el oxígeno para los intercambios tisulares. Los segundos, producidos en su mayoría en la médula ósea, neutralizan las bacterias y sustancias extrañas para constituir así una barrera contra las infecciones, mientras que las plaquetas son las responsables de la coagulación sanguínea.

La sangre obtenida de las donaciones se separa -mediante un proceso de centrifugación- en cuatro productos finales: plasma, glóbulos rojos, plaquetas y globulina.

NOM sobre la donación sanguínea

La donación sanguínea está regulada por la Norma Oficial Mexicana 003-SSA2-1993. «Para la disposición de sangre humana y sus componentes terapéuticos», en la cual quedan establecidos los lineamientos del Sistema Nacional de Salud en relación con la disposición de este vital líquido y sus aplicaciones en el campo médico.

Algunos de los lineamientos más importantes son: las normas sobre el manejo y la selección de los diversos componentes de la sangre (plasma, glóbulos rojos y blancos), las normas bajo las cuales se determina quiénes pueden ser donadores, los lineamientos bajo los cuales la sangre debe ser analizada, custodiada y distribuida, las condiciones de control y conservación de las unidades de sangre, las alternativas de transfusión en orden de preferencia de acuerdo con el grupo sanguíneo, y las disposiciones comunes para la autodonación, así como sus procedimientos, entre otras.

Cabe destacar que en la elaboración de dicha ley participaron la Subsecretaría de Salud, el Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea, IMSS, ISSSTE, Dirección General de Sanidad Militar y Naval, Gerencia de Servicios Médicos de Pemex, Cruz Roja Mexicana, Asociación Nacional de Hospitales Privados, así como el Departamento del Distrito Federal (ahora Gobierno del D. F.).

Ilustración: Roberto Paz Amaya

Es muy importante que cada persona conozca el grupo sanguíneo al que pertenece.

considerados grupos de alto riesgo que bajo ninguna circunstancia deben donar sangre debido a que tienen mayor probabilidad de adquirir el virus de la inmunodeficiencia humana o de la hepatitis; tampoco son candidatos aquellas personas internas en reclusorios y los enfermos mentales.

Si usted es candidato y desea donar sangre puede presentarse en el Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea, ubicado en Goya núm. 35, col. Insurgentes Mixcoac, de 7:00 a. m. a 12:00 p. m., y los fines de semana y días festivos hasta las 5:00 p. m., o bien, a cualquiera de los bancos de sangre ubicados en los principales hospitales públicos y privados del país, los cuales funcionan en su mayoría las 24 horas del día.

El mercado de los exámenes sanguíneos (*)

Laboratorio	Grupo sanguíneo (GS)	Biometría hemática (BH)	Química sanguínea (QS)	Tiempo de entrega de resultados
Chopo	$ 85.00	$ 120.00	$ 270.00	12 hrs.
Frontera	$ 80.00	$ 130.00	$ 360.00	24 hrs.
Ángeles del Pedregal	$ 100.00	$ 190.00	$ 220.00	8 hrs.
Zacatecas	$ 90.00	$ 120.00	$ 330.00	8 hrs.
Mocel	$ 90.00	$ 145.00	$ 185.00	6 hrs.
Centro Médico Coyoacán	$ 50.00	$ 85.00	$175.00	24 hrs.
Dr. T. J. Oriard	$ 70.00	$ 105.00	$ 235.00	12 hrs.
Biomédica de referencia	$ 105.00	$ 160.00	$ 255.00	12 hrs.

(*) Precios promedio investigados durante agosto del 2000, sólo como referencia para el consumidor.

Cabe advertir que la sangre obtenida mediante la donación, independientemente del tipo o grupo sanguíneo al que corresponda, no puede comprarse ni venderse -artículo 332 de la Ley General de Salud-, ya que su comercialización está prohibida.

Si desea obtener más información puede comunicarse a Telsangre al 55-98-27-52, o a los Centros Nacionales de la Transfusión Sanguínea ubicados en cada uno de los estados de la república.

Lorena M. Romo

Fuentes: -Entrevista con el doctor Daniel Romero López, jefe de Promoción y Captación del Centro Nacional de la Transfusión Sanguínea; y con la doctora María Cristina Vázquez Peláez, directora de Normalización y Promoción de la misma institución.

Importancia de los grupos sanguíneos

El descubrimiento de los grupos sanguíneos a principios del siglo XX trajo grandes avances en las técnicas médicas, ya que hizo posible realizar transfusiones sin poner en peligro la vida del receptor -provocando la destrucción de sus glóbulos rojos-, de ahí que sea fundamental conocer el grupo sanguíneo y evitar complicaciones.

Por ejemplo, los individuos del grupo O pueden donar sangre a todos los grupos restantes, mientras que ellos sólo pueden recibir sangre de su mismo tipo; en cambio, con los del grupo A y B sucede lo contrario, ya que según la presencia o carencia del factor Rh (Rhesus) en la sangre, se puede distinguir también entre grupos positivos (Rh+) y grupos negativos (Rh-). En nuestro país, los grupos más comunes son O, A, B, y AB ya sean Rh+ (98%) y Rh- (2%).

Es muy importante que cada persona conozca el grupo sanguíneo al que pertenece, ya que en caso de alguna emergencia una transfusión puede salvarle la vida.

Del mismo modo, los exámenes prematrimoniales resultan importantes, ya que a través de éstos se conoce con certeza la presencia de algún padecimiento -leucemia, VIH y diabetes, entre otras.

En acupuntura

¿Nuevas técnicas o sólo un «cuento chino»?

Tanto se ha publicado acerca de la acupuntura que probablemente usted ya conozca los principios básicos de aplicación de esta técnica. Sin embargo, lo que seguramente ignora es cuáles son las novedades que esta variante de la medicina alternativa le ofrece hoy.

Por ejemplo, ¿sabía que actualmente es posible aplicar electricidad en las agujas e incluso éstas pueden sustituirse por rayo láser?

Si desea someterse a un tratamiento de acupuntura le sugerimos que primero se entere de las innovaciones que existen para que elija la que más le convenga.

Tres tipos, una misma misión

La acupuntura se practica desde hace más de 5 mil años en el Lejano Oriente, específicamente en China; la historia escrita de esta técnica medicinal data, sin embargo, de hace 2 mil años.

El principio de la acupuntura consiste en la aplicación de agujas metálicas sobre la piel en puntos muy específicos, que tienen influencia directa en determinadas regiones de la anatomía humana.

El doctor Crisóforo Ordoñez López, coordinador de la Clínica de Acupuntura del Instituto Politécnico Nacional (IPN), afirma que cuando se habla de acupuntura se alude también a la moxibustión, una técnica que consiste en la aplicación de calor en «los puntos de acupuntura». El especialista explica que actualmente en México existen tres corrientes acupunturistas: la tradicional china, la de origen japonés y la de procedencia francesa.

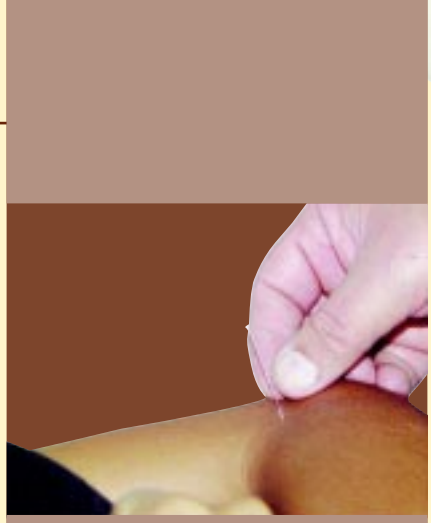
La manera en que se atacan los padecimientos es lo que distingue a cada una de dichas corrientes.

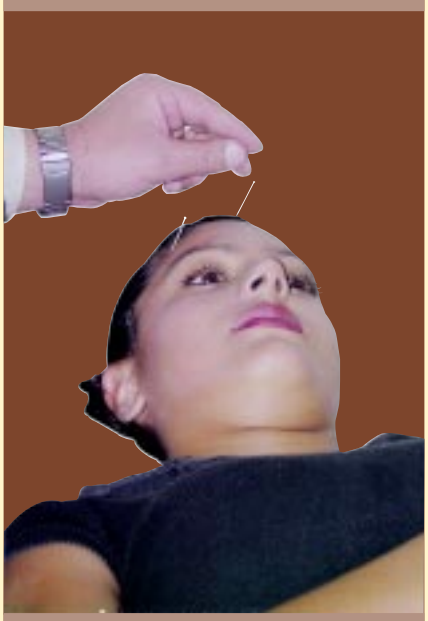
Por ejemplo, la acupuntura japonesa -conocida también como «*Riodoraku*»- se basa en mediciones electrónicas que permiten constatar el estado que guarda el paciente en sus «canales de energía».

La «energética de los seres vivos» -la vertiente francesa de la acupuntura- emite un diagnóstico y con base en él realiza cálculos matemáticos para ubicar los puntos donde se origina la enfermedad.

Finalmente, en la acupuntura tradicional china la patología -es decir, el padecimiento- se diagnostica y se trata de manera natural: se investiga la relación que tiene la enfermedad con los fenómenos naturales.

«La forma de atacar los padecimientos -afirma el doctor Ordoñez López- es lo de menos, el objetivo es equilibrar energéticamente al paciente».





¿La panacea de todos los males?

Los especialistas entrevistados señalan que aunque la acupuntura es una alternativa médica científicamente comprobada, tiene sus límites, es decir, no es la panacea para todos los males.

El doctor Crisóforo Ordoñez señala que la acupuntura tiene ciertos parámetros de efectividad. Por ello, antes de iniciar un tratamiento se debe diagnosticar el padecimiento con los métodos de la medicina occidental, para determinar hasta qué punto se obtendrán resultados positivos con la acupuntura.

«Por ejemplo -refiere el doctor Ordoñez-, si un cáncer incipiente no es diagnosticado y se inicia el tratamiento de acupuntura, la enfermedad avanzará hasta el punto de ser incurable. En casos como éste, el médico debe advertir al paciente que se le aplicará acupuntura, pero que es indispensable asistir al especialista».

Por su parte, el doctor Oscar Hutterer, presidente y director general de la Academia Mexicana de Medicina Tradicional, A. C., considera que el profesional de la salud debe valorar la medicina de manera integral: «La acupuntura debe ser concebida como una alternativa terapéutica complementaria; es una técnica médica, que puede combinarse con la medicina alópata».

La acupuntura tiene una efectividad comprobada en los siguientes padecimientos: dolores musculares diversos, migraña, estrés e insomnio, dolores menstruales, colitis, parálisis facial, epilepsia, y algunos tipos de glaucoma.

Lo nuevo en la materia

Una nueva variante en el campo de la acupuntura es inyectar medicamentos o vitaminas en los «puntos acupunturales».

La transmisión de electricidad a través de la agujas es otra alternativa. Estimular los puntos de energía localizados en el cuerpo mediante un «electroestimulador», opinan los especialistas, es un excelente método para la analgesia médica.

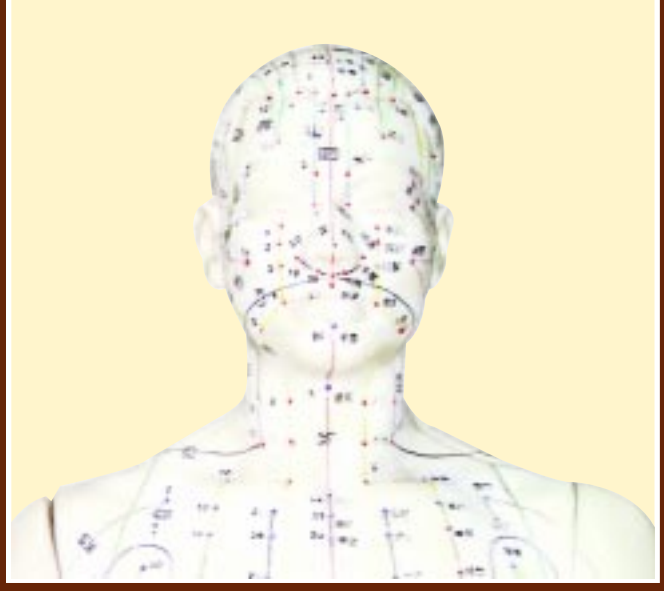
Por otra parte, el uso del rayo láser en sustitución de las agujas metálicas es otra posibilidad que se practica desde mediados de la década de los ochenta, sin embargo aún no es muy conocida.

Las variantes mencionadas implican mayor o menor rapidez en la obtención de resultados satisfactorios.

«La elección de la técnica por parte del especialista -indica el doctor Ordoñez- depende del padecimiento que se desee combatir. Por ejemplo, si se trata de una parálisis es conveniente la aplicación de las agujas y la electricidad, combinadas con la inyección del medicamento. En cambio, para el tratamiento de problemas de tipo muscular, como esguinces o desgarres, se recomienda la aplicación del rayo láser».

El doctor Oscar Hutterer Ariza explica que, además de la acupuntura, hay quienes utilizan balines o «digitopresión», que consiste en ejercer presión manual sobre los «puntos acupunturales».

Por otra parte existen quienes sólo aplican la acupuntura en las orejas, insertando agujas especiales para esa zona del cuerpo.



¡Cuidado con los charlatanes!

Seguramente usted se ha preguntado: ¿cómo saber si la persona que me ofrece los servicios médicos de acupuntura es un profesional?

A continuación le presentamos los aspectos en los que usted debe tener precaución.

-Un acupunturista debe contar de preferencia con su título de médico y demostrar que recibió estudios especializados en acupuntura en una institución de prestigio, como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) o el Instituto Politécnico Nacional (IPN).

-Existe el riesgo de que la persona que pretende aplicarle acupuntura no cuente con ningún título médico, aunque sea un «excelente acupunturista» de acuerdo con recomendaciones de personas de toda su confianza; en este caso valore las opiniones y los resultados de los pacientes que han recurrido a sus servicios.

-El acupunturista tiene la obligación ética de informar al paciente si su enfermedad puede tratarse con acupuntura, así como la viabilidad de esta técnica de medicina alternativa; si no es así, ¡desconfíe!

-Si después de unas cinco sesiones no se reflejan resultados satisfactorios, el acupunturista debe reconocer ante el paciente que esta alternativa médica no es la adecuada para la cura de su padecimiento.

-Considere que lo más conveniente es tener sus agujas personales, piense que son como su cepillo de dientes, ¡de uso exclusivo!

La información que le hemos presentado tiene el objetivo de orientarlo acerca de esta modalidad de la medicina alternativa, para que usted cuente con mayores elementos para hacer la elección más satisfactoria.

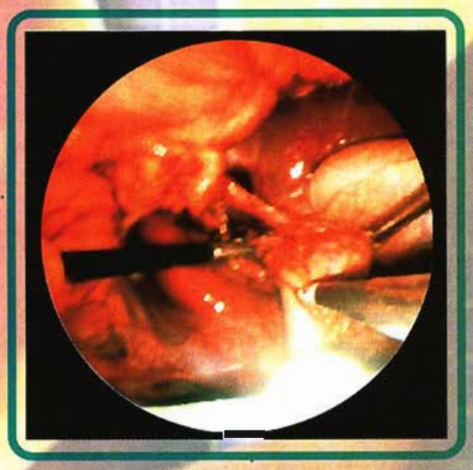
Si desea conocer más del tema puede consultar la siguiente dirección en Internet: www.acupuntura.org.mx

De igual modo, si usted tiene alguna inconformidad en la prestación de este tipo de servicios médicos, públicos o privados, puede acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), ubicada en Mitla núm. 250 esquina Eugenia, colonia Narvarte, C. P. 03020, México, D. F., o bien, puede llamar a los teléfonos 54-20-70-06 al 71-03. Del interior del país llame sin costo al 01-800-711-06-58. Para obtener más información a través de Internet consulte la dirección http://www.conamed.gob.mx.

Eduardo A. Mena

Fuentes: -Entrevista con el doctor Crisóforo Ordoñez, coordinador de la Clínica de Acupuntura de la Escuela de Medicina y Homeopatía del IPN, y con Oscar Hutterer Ariza, presidente y director general de la Academia Mexicana de Medicina Tradicional, A. C.
-Acupuntura Medicina Tradicional China, Guía para el paciente, de Roberto González González y Francisco Lozano Rodríguez.
-Acupuntura, de Georges Beau, Ediciones Martínez Roca, S. A.

¿Qué sabe acerca de la laparoscopía?



No cabe duda de que la evolución de la ciencia y la tecnología traen consigo notables beneficios en muchos de los servicios que contrata el consumidor, particularmente en el ámbito de la salud.

Por ejemplo, gracias a la invención de la minicámara computarizada y de los monitores de televisión de alta resolución ha sido posible solucionar algunos de los problemas que limitaban el diagnóstico de enfermedades y la práctica de ciertas cirugías.

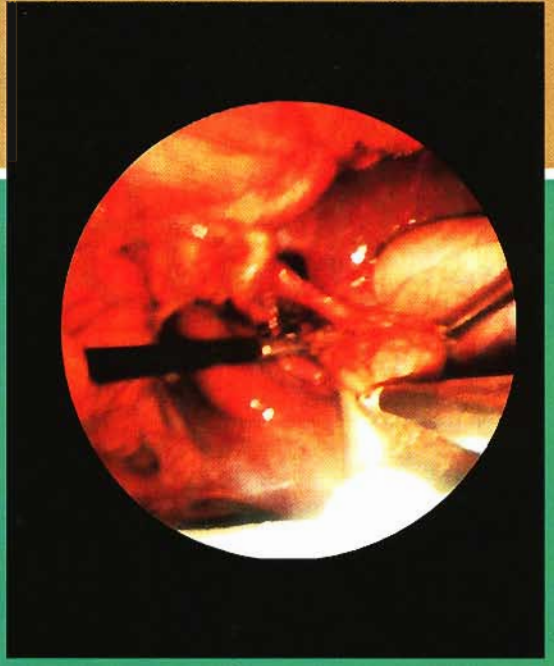
Los especialistas afirman que la laparoscopía será la técnica quirúrgica del futuro, misma que en la actualidad ya se aplica en tratamientos gastroenterológicos, ginecológicos, en operaciones de tórax y también en otorrinolaringología.

Cómo nos ayuda

El objetivo principal de la laparoscopía es atender algunas enfermedades relacionadas con los órganos internos del abdomen -estómago, apéndice, vesícula, hígado, etcétera.

Para llevar a cabo una laparoscopía es necesario aplicar anestesia general al paciente para después realizar una pequeña incisión a través de la cual se introduce un trocar o tubo muy fino -laparoscopio- que incluye un sistema óptico dotado de lentes, las cuales permiten aumentar ¡hasta 16 veces la imagen de la cavidad abdominal!

Dicho sistema está conectado a una videocámara electrónica que interpreta la imagen y la transmite a una pantalla de televisión; los cirujanos, guiados por esta excelente visión y a través de otros dos o tres pequeños tubos, introducen los instrumentos necesarios para la intervención.



Padecimientos más frecuentes

Algunos de los padecimientos que pueden atenderse mediante la laparoscopía son:

Colecistomía: esta intervención -en la que por cierto se han notado los mayores avances- consiste en la extirpación de la vesícula biliar. Al menos el 90 por ciento de los enfermos a quienes se les ha aplicado esta técnica presentan un estado postoperatorio confortable y en un par de días pueden continuar la convalecencia en su domicilio.

Toracoscopía: exploración del tórax y de los pulmones.

Esplenectomía: extirpación del bazo.

Adrenalectomía: intervención de la glándula suprarrenal cuando crece excesivamente y ello afecta órganos vecinos; también ayuda a controlar los niveles hormonales.

Hernias: se extirpa el saco y se coloca una malla para cerrar el orificio herniario.

Colectomía: extirpación del colon.

Cierre del estoma o ano contrananural: restaura la continuidad del tubo digestivo con el fin de que el paciente pueda obrar normalmente.

Reflujo gastroesofágico: a través de la laparoscopía pueden atenderse tres padecimientos importantes: hernia de hiato -en la que el paciente puede deglutir con mayor facilidad los alimentos líquidos que los sólidos-; la achalasia -caso contrario al anterior-; y el reflujo, padecimiento localizado en la unión del esófago con el estómago.

La laparoscopía se aplica también en los casos de biopsia del hígado, cirrosis, tumores, y ocasionalmente en hepatitis y apendicitis aguda, así como en cirugías ginecológicas (ligadura de trompas, tratamiento de quistes ováricos, extracción del útero y embarazos ectópicos).

Cabe señalar que este tipo de procedimientos suele ser costoso: por ejemplo, en los hospitales privados la cirugía laparoscópica de la vesícula biliar puede tener un costo que va de $ 15,000.00 a $ 70,000.00 (*); en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) es totalmente gratuita. En el Hospital General -en el que esta técnica quirúrgica ya se realiza desde hace cinco años-, el costo se determina previo estudio socioeconómico del paciente.

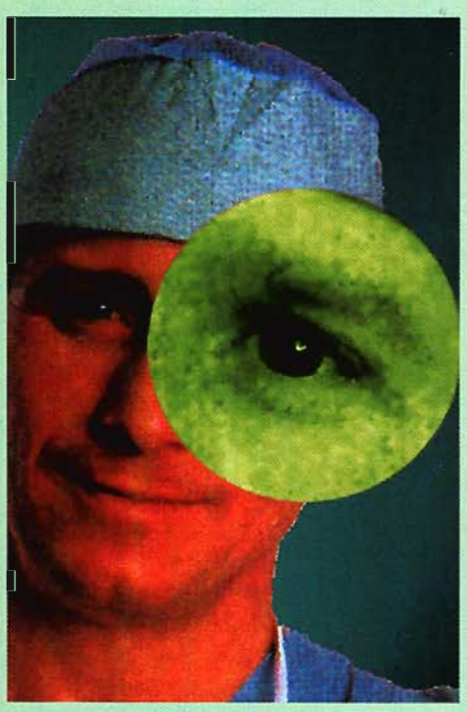
¿Una buena opción?

La laparoscopía es un significativo avance en el campo de la cirugía, pues en comparación con el proceso convencional, esta innovación ofrece distintas ventajas:

- El proceso postoperatorio es mucho menos doloroso y, en consecuencia, la recuperación es rápida, dado que las heridas miden solamente entre uno y dos centímetros.
- La estancia en el hospital es más corta -por lo general de dos a tres días- y el paciente puede convalecer en su casa.
- El riesgo de adquirir una infección disminuye, y si la hubiera sería mucho más benigna que en los casos de cirugía abierta.
- La incorporación del paciente a sus actividades normales es acelerada y, por lo general, sin complicaciones.
- Desde el punto de vista estético, la cicatriz es prácticamente imperceptible.
- El paciente puede someterse a una laparoscopía aun cuando haya sido intervenido anteriormente y en diversas ocasiones, inclusive tratándose de niños.

No obstante, esta nueva técnica quirúrgica presenta también algunos inconvenientes o desventajas:

- El equipo con el que se realiza la laparoscopía es sumamente costoso, de ahí que muy pocos hospitales cuenten con este servicio.
- La tecnología empleada evoluciona rápidamente y, por ello, tanto ésta como la capacitación profesional requiere actualización constante, y en la mayoría de los casos esto representa un gasto considerable.
- Cualquier cirugía implica riesgos; en el caso de la laparoscopía el inconveniente puede surgir al momento de introducir la aguja, porque con el trocar entra aire a la cavidad abdominal. Dicho procedimiento es una maniobra «a ciegas», por lo que durante la intervención puede dañarse algún órgano, provocando serias complicaciones.



¡No se quede con la duda!

- Antes de someterse a una operación pregunte acerca de las ventajas y desventajas que, en su caso personal, representa.
- Evalúe la conveniencia de que la operación se realice con esta técnica o con una cirugía abierta.
- Indague acerca de las complicaciones más frecuentes; tenga presente que las enfermedades y su tratamiento dependen del estado de salud del paciente, por ello la información y las soluciones personalizadas hacen posible mejorar los resultados.
- Es indispensable que acuda a un médico especializado en este tipo de procedimiento; para ello certifique que el especialista esté titulado, haya realizado los estudios de especialización necesarios y tenga experiencia.
- Pregunte al médico el costo total de la operación -sobre todo si se llevará a cabo en un hospital particular-; es importante que haga sus «cuentas» y tome sus precauciones.

Lorena M. Rama

Fuentes: -Entrevista con el doctor Fernando Bernal Sahagún, jefe de la Unidad de Gastroenterología del Hospital General de México, y con el doctor Raúl Pardiñas, especialista en cirugía laparoscópica del Hospital Ángeles del Pedregal.

La leche materna es el alimento más adecuado para el niño durante los primeros cuatro a seis meses de vida, no sólo porque aporta los nutrimentos que el pequeño requiere, sino también porque proporciona estímulos sensoriales que le trasmiten afecto y seguridad. Sin embargo, a medida que va creciendo sus necesidades nutrimentales aumentan y ya no son totalmente satisfechas con una alimentación exclusivamente a base de leche materna. Por eso es necesario incorporar otro tipo de alimentos a la dieta del niño.

Antiguamente, el criterio para incluir alimentos sólidos en la dieta de los niños tomaba como referencia la aparición de los dientes. Documentos muy antiguos (del siglo II d. de C.) señalan el sexto mes de vida como el más conveniente para la introducción de «migajas de pan humedecidas en leche, vino, cerveza o consomé».

Todavía en los años treinta los pediatras recomendaban las frutas, los vegetales, el huevo, la carne y los cereales después del brote dentario. A partir de la década de los cuarenta, las papillas y los jugos de fruta se han venido ofreciendo a las nuevas generaciones a una

Alimentación del niño durante el primer año de vida

edad cada vez más temprana. Sin embargo, pese a que algunos pediatras en la actualidad recomiendan la introducción de otros alimentos a la dieta del lactante a edades muy tempranas, los especialistas en nutrición critican este tipo de conducta con base en estudios que demuestran que lejos de ayudar a la nutrición del lactante, puede generarle problemas de salud. Por lo tanto, darle al bebé alimentos diferentes a la leche materna antes de los cuatro meses de edad, además de innecesario, puede ser perjudicial, ya que se desplaza a la leche por otro tipo de alimentos de menor valor nutritivo y como consecuencia el bebé toma menos leche de la necesaria durante esta edad, originando disminución en la producción de leche materna, mayor riesgo de padecer enfermedades diarreicas, alérgicas y desnutrición u obesidad en el caso de niños sobrealimentados.

También se ha demostrado que disminuye la absorción de hierro de la leche materna cuando se ofrecen alimentos sólidos de origen vegetal a los niños menores de cuatro meses. La mayoría de los niños requiere una alimentación complementaria alrededor de los seis meses de edad. La excepción a esta regla son los niños con muy bajo peso al nacer, que pueden necesitar suplementos de hierro, y los niños que nacen de madres con deficiencias específicas de vitaminas y minerales. Los niños alimentados con fórmulas lácteas requerirán suplementos tempranos de vitamina C, hierro y vitamina D cuando la fórmula no esté enriquecida con estos micronutrimentos o cuando los niños no son expuestos a suficiente luz solar (vitamina D); en este caso siempre es necesario consultar previamente al pediatra.

Un niño sano nacido a término, a los cuatro meses de vida duplica el peso con el que nació y lo triplica al cumplir el año de edad; en cuanto al desarrollo de su estatura, en promedio aumenta la mitad de lo que midió al nacer.

El proceso de ablactación

El término «ablactación» se refiere a la introducción de alimentos diferentes a la leche, los cuales pueden ser líquidos o semisólidos. La edad más adecuada para iniciar la ablactación es entre el cuarto y el sexto mes de edad. La ablactación tiene la función de complementar la alimentación del niño, pero también le permite conocer otros olores y probar sabores y texturas diferentes.

Para iniciar la ablactación es necesario que el niño pierda el reflejo de nacimiento, que le hace empujar con la lengua todo lo que se aproxima a su boca. Además debe sostener su cabecita, mantener erguido su cuerpo y haber desarrollado la capacidad para recibir en la boca alimentos semisólidos y realizar con la lengua los movimientos necesarios para empujarlos hacia la faringe y después deglutirlos. Antes de las 12 semanas de vida los niños tienen una gran dificultad para deglutir alimentos sólidos, por lo que mantienen las papillas en la boca como si fuesen de consistencia líquida, el alimento se les escurre entre las comisuras de los labios y, después de retenerlo durante largo tiempo en la boca, es tragado como si fuera leche, y en general lo regurgitan.

También es necesario que su aparato digestivo tenga el grado de maduración necesario para asimilar los nutrientes de los alimentos (lo que es posible gracias a la acción de las enzimas digesti-

vas) y que sus riñones tengan la capacidad para concentrar orina; el niño menor de cuatro meses no tiene plenamente desarrollada esta capacidad, por lo que constantemente está orinando y requiere de una alimentación con un mayor contenido de agua (presente de manera suficiente en la leche materna). La actividad de estas enzimas se presenta alrededor del cuarto o sexto mes de vida, lo cual indica que el niño está listo para iniciar la ablactación. Además, a esta edad ya puede controlar su cabeza y cuello, se lleva las manos a la boca y es capaz de deglutir.

Cómo iniciar la ablactación

La introducción de alimentos puede iniciarse con jugos o purés de frutas y verduras, o cereales como avena o arroz; no coloque el cereal en el biberón, acostúmbrelo a «comer» y no a beber el cereal. El trigo no es recomendable para iniciar ya que es más difícil de digerir y en algunos niños puede causar alergias. Los alimentos de preferencia deben ser preparados en casa o, si se desea, en algunas ocasiones puede recurrirse a los preparados comerciales, particularmente los cereales precocidos; éstos generalmente se elaboran con el más estricto control de calidad, por lo que cuentan con un amplio margen de seguridad para el consumo de los bebés.

A continuación se mencionan una serie de recomendaciones útiles para una adecuada ablactación.

- Inicie dándole al bebé un alimento al día, antes de una de sus tomas acostumbradas de leche. Si lo hace al revés (primero la leche y luego lo otro), lo más seguro es que no acepte los nuevos alimentos porque ya estará satisfecho con la leche que tomó.
- Ofrézcale cada alimento nuevo durante tres o cuatro días, a temperatura adecuada (ni fría ni caliente), pero no le dé más de uno a la vez, ni lo mezcle con otros. Esto es de gran ayuda para que los padres puedan darse cuenta si el alimento causa alguna alergia en el niño, además de que al bebé le permitirá identificar bien el sabor característico de cada alimento.
- La mayoría de las veces, los alimentos son rechazados por los niños cuando se les dan por primera vez; es necesario que tenga paciencia y no obligue al pequeño a comer. Inicie tan sólo con unas probaditas y vaya aumentando poco a poco hasta que se coma aproximadamente 2 ó 3 cucharadas soperas en el término de 3 a 5 días.
- Recuerde que si bien usted determina el alimento, el niño es quien determina la cantidad a comer. A medida que se introducen alimentos sólidos y semisólidos en la dieta, el bebé reduce progresivamente el volumen de leche que ingiere.
- Evite agregar sal, azúcar o miel a los alimentos (la miel de abeja puede ser causante de intoxicaciones). Es mejor que el niño aprenda a degustar los alimentos en su sabor natural.
- Poco a poco vaya incorporando otros alimentos en diferentes horarios hasta realizar tres comidas al día con alimentos sólidos, además de su leche.
- Si le es posible adquiera una cucharita especial para bebé, las cuales están recubiertas con un material suave para que los niños no se lastimen la

Patrón de ablactación

Edad	Tipo de alimento	Edad	Tipo de alimento	Edad	Tipo de alimento
0 a 4 meses	Leche materna.	4 meses cumplidos	Agregar jugos de manzana, pera papaya, zanahoria y betabel.	5 meses	Agregar purés de manzana, plátano, pera, papaya y guayaba. Verduras: zanahoria, calabaza, chicharo, espinaca, chayote, acelga y betabel.
6 meses	Agregar papillas de cereal de arroz o avena con leche diluida o agua hervida. Verduras: las ya mencionadas, más ejote y papa. Frutas: las ya introducidas, más durazno y melón. Carnes: puré de pollo, e hígado de pollo. Yema de huevo cocida.	7 meses	Agregar carnes rojas: res y ternera. Cereales de trigo y maíz (pan tostado, palitos de pan, galletas, tortilla desmenuzada, sopas de pasta y arroz cocido).	8 meses	Agregar leguminosas: frijol, lentejas, garbanzo haba, soya, alverjón. Yema de huevo cocida.
9 a 10 meses	Agregar huevo entero, leche entera de vaca, quesos frescos, yogurt y pescado.	11 meses	Agregar cítricos: naranja, mandarina, toronja, lima, etcétera.		

boca. Acerque la cucharita a los labios del bebé hasta que él abra la boca, entonces colóquela a la mitad de su boca y sáquela lentamente hacia arriba para que le sea más fácil tragar el bocado y no escupa los alimentos.

- Los sobrantes ya servidos no deben guardarse para otra comida. Los sobrantes recién preparados puede guardarlos dentro del refrigerador en un recipiente cerrado procurando utilizarlo en un máximo de dos días.

Preparación de papillas

Cuando prepare las papillas en casa recuerde:

- Lavarse siempre las manos antes de empezar.
- Asegurarse de que los alimentos que va a utilizar estén frescos y sean de buena calidad.
- Lavar las frutas, verduras y carnes bajo el chorro del agua antes de prepararlos.
- Cocerlos con poca agua y de preferencia sin sal, hasta que estén suaves, en especial las verduras, evitando sobrecocerlas porque pierden parte de sus nutrimentos.
- El pollo, el pescado y las carnes rojas deben ser cortes sin grasa visible.
- El huevo nunca debe darse crudo (ni clara ni yema).
- Ya cocidos, los alimentos se deben licuar, en caso de no contar con licuadora puede utilizar un tenedor para machacarlos, si la consistencia es muy espesa se puede agregar un poco del agua de cocción y pasarlos por un colador.
- Los purés de fruta se pueden preparar las primeras veces con la fruta cocida (excepto el plátano y la papaya). Posteriormente puede raspar directamente la fruta cruda y ofrecerla a cucharaditas.

No es recomendable dar a los niños alimentos colados después de los seis meses de edad, pues esto los hará flojos para comer y será más difícil que aprendan a comer alimentos de mayor consistencia. En el caso de las leguminosas, como los frijoles, lentejas y chícharos, después de cocerlos y machacarlos deben pasarse por un colador, con la finalidad de separar los hollejos de los granos. La consistencia de las papillas debe ir cambiando a medida que el niño crece. Cuando usted verifique que el niño tolera bien ciertos alimentos puede elaborar papillas de cereales con leguminosas, verduras o carne. Entre los siete y los nueve meses de edad comienzan a aparecer movimientos rítmicos de masticación; cuando el bebé tenga dos dientes arriba y dos dientes abajo puede cambiársele la consistencia a un picado muy fino. Cuando incorpore el pan, no le dé pan suave con el que puedan formarse bolas masudas que se le atoren en la garganta y puedan ahogarlo. Los cítricos como la naranja, la toronja y la mandarina contienen buenas cantidades de vitamina C, pero frecuentemente causan alergias cuando se introducen a edades tempranas, es preferible ofrecerle estas frutas hasta después de los diez meses, ya sea en jugos o en gajos sin pellejitos. Entre los ocho y los 12 meses de edad estará en condiciones de comer alimentos picados o en trocitos para que poco a poco se incorpore a la dieta familiar.

Alergias alimentarias

Un posible riesgo que usted tendrá que correr al iniciar el proceso de ablactación con su bebé son las alergias alimentarias, las cuales pueden ser originadas por cualquier tipo de alimento. No obstante, los productos alimenticios que contienen proteínas son la causa más común, especialmente el huevo, las leguminosas, los cereales, los pescados, los mariscos y la leche de vaca, aunque también pueden ocasionarlas algunas sustancias que contienen los cítricos y las fresas.

La lactancia materna prolongada (9-10 meses), en combinación con una introducción adecuada de alimentos complementarios contribuye a la prevención de dichas alergias alimentarias (en particular en los niños con predisposición), las cuales se manifiestan con síntomas gastrointestinales (diarreas), erupciones cutáneas o problemas respiratorios.

En el cuadro de la página anterior se muestran ejemplos específicos de los alimentos que se sugiere ofrecer a los niños de acuerdo con su edad.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO; Depto. de Educación Nutricional, INNSZ.
-Temas cotidianos sobre alimentación y nutrición en la infancia, Vega Franco, 1989.
-Nutrición y dietoterapia, Krause, octava edición, 1995.
-Cuadernos de Nutrición vol. 6 núm. 10, vol. 11 núm. 4, vol. 18 núm. 2.
-Alimentación infantil. Bases fisiológicas. OPS/OMS/INCAP, 1992.

El yodo

El yodo es un elemento químico, identificado con el símbolo I, que fue descubierto en 1811 cuando un científico de nombre Bernard Courtois analizaba las cenizas de varias algas marinas. Años más tarde Gay-Lussac le dio el nombre de yodo porque observó que al calentarse desprendía vaporés de color violeta: su nombre proviene del griego iodés que significa "la violeta".

Funciones

El yodo es un nutrimento indispensable para el ser humano, pues permite que la glándula tiroides produzca las hormonas tiroxina y triyodotironina, necesarias para llevar a cabo diversas funciones relacionadas con la utilización de los nutrimentos en el cuerpo, y esenciales para el crecimiento y el desarrollo del cerebro y otros tejidos.

Fuentes

El contenido de yodo en los vegetales es muy variable, ya que depende de la cantidad de este elemento que hay en el suelo y en el agua con los que se cultivan. Recordemos que el yodo es un mineral que se encuentra de manera natural en la superficie de la tierra y ha sido acarreado a los océanos y los ríos a consecuencia de las lluvias.

Entre los alimentos naturales con mayor concentración de yodo destacan pescados, mariscos, moluscos, crustáceos y algas marinas, debido a que absorben el yodo del agua de mar, así como los vegetales cultivados cerca de la costa.

Hasta ahora, de los diversos métodos que se han propuesto para asegurar una ingesta adecuada de yodo, el uso de sal yodada ha sido sin duda el más satisfactorio y ampliamente adoptado. La sal yodada comercial contiene 0.01 por ciento de yodato o yoduro potásico. Suponiendo que el adulto promedio ingiere de 6 a 7 g de sal al día, su consumo de yodo es de unos 0.30 mg; esta cantidad es el doble de la que se necesita normalmente y permite acumular suficientes reservas.

Trastornos por carencia de yodo

Cuando hay una deficiencia en el consumo de yodo, la glándula tiroides no es capaz de producir la cantidad indispensable de hormonas tiroideas. Esta deficiencia tiene varias consecuencias importantes en la salud, a las que en conjunto se conoce como "trastornos por carencia de yodo" (TCY).

Los padecimientos por deficiencia de yodo afectan a millones de seres humanos en el mundo, provocando alteraciones que inician desde la vida fetal (cuando la madre embarazada tiene una deficiencia severa de yodo), hasta la edad adulta.

Cuando la mujer embarazada presenta una deficiencia de yodo puede presentarse un aborto espontáneo o muerte fetal.

La deficiencia de yodo en la madre puede ser causa de retraso mental en el niño, desarrollo motriz retardado, baja estatura, trastornos musculares, defectos del habla y auditivos; este síndrome se conoce como cretinismo. Si los niños nacen con hipotiroidismo (escasa producción de hormonas tiroideas, que puede ser resultado de alteraciones en la glándula tiroides o de una deficiencia de yodo heredada por la madre), se presenta una situación muy difícil, ya que la hormona tiroidea es esencial para la maduración del cerebro y del sistema nervioso, por lo cual si hay retraso mental difícilmente podrá corregirse. Si el hipotiroidismo se presenta durante la infancia o la vida adulta puede obedecer a trastornos en el metabolismo de las hormonas tiroideas, o bien, a un consumo deficiente de yodo.

El hipotiroidismo se caracteriza por síntomas como cansancio, somnolencia, resequedad de la piel, intolerancia al frío, y en algunos casos estreñimiento. Finalmente, el bocio es el crecimiento de la glándula tiroides caracterizado por un abultamiento en la parte anterior del cuello, debido a un mecanismo de defensa de la glándula para incrementar su captación de yodo y mantener su función. El bocio endémico es la forma más común de de-

ficiencia de yodo y puede presentarse a cualquier edad; en situaciones graves también ocasiona daño mental. Estos padecimientos se pueden prevenir corrigiendo la deficiencia de yodo. Diversos estudios han demostrado que la administración de sal yodatada en mujeres embarazadas previene el cretinismo endémico, reduce la mortalidad perinatal con aumento de peso al nacer y mejora la actividad mental. De la misma manera se ha visto que en niños en edad escolar con bocio, la administración de aceite yodado por vía oral mejora su proceso de aprendizaje.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Consejo Internacional para la Lucha contra los Trastornos por Carencia de Yodo (CILTCY) y diversos organismos de ayuda bilateral están realizando un esfuerzo mancomunado para combatir las deficiencias por carencia de yodo. Se estima que cerca de 1,000 millones de personas en el mundo viven en zonas de riesgo por carencia de yodo, de los cuales 60 millones se encuentran en América Latina. Algunas de estas zonas están en las regiones montañosas y en los sitios donde el yodo se ve arrastrado periódicamente por lluvias copiosas o inundaciones. Se considera que la prevención de la deficiencia es la mejor manera de erradicar los trastornos por carencia de yodo.

En México se han llevado a cabo programas sumamente efectivos, como la yodatación obligatoria de la sal desde 1963; la legislación ha tenido algunas variantes, particularmente en lo que se refiere al incremento del contenido de yodo, así como la obligatoriedad de yodatar la sal para consumo pecuario; actualmente se considera que más del 90 por ciento de la sal que se comercializa en México cumple con la NOM-040-SSA1-1993, Bienes y servicios. Sal yodada y sal yodada fluorurada. "Especificaciones sanitarias". Sin embargo es necesario estimular el seguimiento, tanto del muestreo del contenido de yodo en la sal como de la prevalencia de enfermedades carenciales, particularmente en las zonas tradicionalmente vulnerables de los estados de Querétaro, Puebla y Oaxaca, ya que la experiencia en algunos otros países ha demostrado que cuando disminuye la vigilancia de los programas pueden reaparecer brotes de bocio.

Ingesta dietética recomendada

El bocio endémico no existe cuando la ingesta de yodo del adulto pasa de 0.075 mg por día. La ingesta óptima de yodo recomendada por el INNSZ es de 0.15 mg por día para un hombre o mujer mayor de siete años hasta la vida adulta. Las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia requieren una cantidad mayor: los niños lo necesitan para el crecimiento; la mujer embarazada porque el feto debe obtener de la madre el yodo que requiere. La mujer que amamanta necesita casi una vez y media mayor cantidad que la que mujer en condiciones normales, porque el yodo se pierde a través de la leche que produce.

El yodo de los alimentos se absorbe en la parte superior del intestino delgado. Aproximadamente el 30 por ciento es utilizado por la glándula tiroides para la producción de hormonas tiroideas. El resto se elimina por la orina.

Toxicidad

Estudios realizados por el Instituto Nacional de la Nutrición sobre el metabolismo del yodo han confirmado que la excreción de este nutrimento se da con base en las condiciones de carencia o no del cuerpo, es decir; cuando el organismo dispone de una ingesta de yodo en equilibrio con una adecuada reserva, la excreción de dicho elemento es constante tanto por vía fecal como urinaria. Por el contrario, cuando existe deficiencia tanto en la ingesta como en la sangre, el cuerpo absorbe una mayor cantidad, lo que puede observarse a través de la excreción urinaria de yodo, que baja considerablemente; la excreción fecal se mantiene más o menos similar en ambas situaciones. Por esta razón el hombre muestra una notable tolerancia a ingestas elevadas de yodo, ya que el exceso se elimina a través de la orina o por vía fecal.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán".
-Conocimientos actuales sobre nutrición, Ziegler y Filer, séptima edición, OPS.
-Nutrición y dietoterapia, Krause, octava edición.
-Curso de educación a distancia, Nutrición básica, INCAP/OPS.
-La ingestión de yodo en la dieta y sus repercusiones en la salud, doctor Jorge Maisterrena, Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", 1991.

Mitos y realidades del chocolate

¿El chocolate engorda?

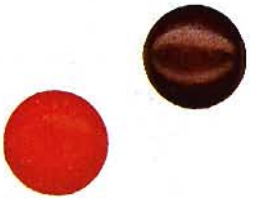
Sí. El chocolate es un alimento con un gran valor energético: cada 100 g de chocolate con azúcar aportan 459 kcal, de las cuales el 75.10 por ciento son proporcionadas por hidratos de carbono (mejor conocidos como azúcares) y el 16.80 por ciento por lípidos o grasas. Los hidratos de carbono que aporta el chocolate son principalmente azúcares simples, que son una fuente de energía que el organismo utiliza de manera muy rápida. Sin embargo, cuando esta energía no se aprovecha debido al sedentarismo, los hidratos de carbono no utilizados se convierten en grasa, la cual se almacena en el tejido adiposo, provocando sobrepeso.

¿El chocolate sin azúcar es bajo en calorías?

No. El chocolate sin azúcar aporta 403 kcal por cada 100 g, mientras que el chocolate con azúcar nos proporciona 459 kcal, es decir, no hay una diferencia significativa. Lo anterior se debe a que el chocolate sin azúcar proporcionalmente contiene una mayor cantidad de grasa en sustitución del azúcar. De ahí que incluso los chocolates anunciados como *light* o bajos en calorías en realidad no lo sean.

¿El chocolate es un estimulante del estado de ánimo?

Sí. El chocolate contiene tres sustancias que pueden influir en el estado de ánimo, pues se les atribuyen cualidades antidepresivas: la teobromina, compuesto que estimula la liberación de endorfinas, sustancias químicas del cerebro que provocan sensación de bienestar; también contiene feniletilamina, derivado de las proteínas que se encuentra normalmente en el cerebro y se libera en momentos de excitación emocional, produciendo un efecto placentero; por último contiene pequeñas cantidades de cafeína, sustancia que contrarresta la somnolencia y la fatiga mental, provocando un estado de alerta. Por todo esto, el chocolate puede considerarse como un estimulante aunque sus efectos no son similares a los que produce el café.



¿El chocolate propicia la aparición de barritos?

Probablemente. En ocasiones, el consumo de chocolate en personas que presentan alteraciones en el metabolismo de los lípidos, debido principalmente a cambios de tipo hormonal, provoca la aparición de barritos o espinillas debido al alto contenido de grasa del mencionado producto.

Granada roja

Es el fruto de un árbol de la familia de las puniáceas (*Punica granatum*). Se consume al natural y también se utiliza en la elaboración de jarabes (granadina) para preparar bebidas refrescantes.

Se cultiva en climas tropicales, así como en Jalisco, el Estado de México y Oaxaca. La granada proporciona energía al organismo y es especialmente rica en fibra dietética que ayuda al buen funcionamiento intestinal.

En medicina tradicional, al fruto, las raíces y la corteza del granado se les confieren propiedades antidiarreicas y antiinflamatorias.

La granada es un ingrediente insustituible para preparar los tradicionales chiles en nogada, cuya aparición en la gastronomía mexicana se remonta a la etapa de nuestra Independencia Nacional, pues para celebrar este acontecimiento histórico, las monjas poblanas decidieron crear un platillo que tuviera los colores representativos de las tres garantías.

Según se dice, este exquisito platillo de la cocina poblana simboliza la religión en la salsa blanca, los granos de la granada roja representan la unión, y el verde de los chiles, la Independencia.

La granada se encuentra en el mercado de julio a agosto.

Una buena granada es aquella que es pesada para su tamaño, de aspecto brillante y la cáscara no debe presentar golpes ni grietas.

Se pueden conservar hasta una semana en el cajón de las verduras del refrigerador.

Elote

Es el fruto tierno (mazorca) del maíz. Pertenece a la familia *Zea mays L* y sus granos, que pueden ser amarillos o blancos, son ricos en hidratos de carbono; además ofrecen una considerable cantidad de fibra que ayuda al buen funcionamiento intestinal. El elote también aporta betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A), riboflavina y niacina; en lo que se refiere a minerales principalmente contiene potasio, magnesio y calcio.

Es posible adquirir elotes durante todo el año, pero su mayor producción abarca de mayo a septiembre.

Al comprarlos prefiera los de tamaño mediano, granos brillantes, tiernos y lechosos. Compruebe que las hojas tengan una apariencia de frescura, ábrala y observe que los granos estén limpios, de tamaño y color uniformes, los más tiernos se reconocen porque los granos son más pequeños, suaves y jugosos; revise que no estén picados por insectos.

Para conservarlos frescos guárdelos en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico con pequeñas perforaciones para permitir el paso del aire.

Tips: Son deliciosos si los cuece en agua hirviendo sin sal (para que los granos no se endurezcan), solamente el tiempo necesario para que los granos queden crujientes (aproximadamente 15 minutos); puede aderezarlos con unas gotas de limón y una pizca de sal, o bien, untarlos con mayonesa o crema, queso rallado y un poquito de chile piquín.

También puede asarlos con mantequilla, envueltos en papel aluminio durante 15 ó 20 minutos.

Si su pregunta es...

¿DÓNDE AHORRO?

La respuesta la encontrará en...

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

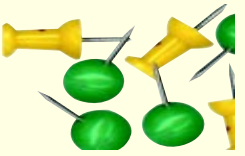
Obtenga información en su delegación PROFECO
Y en los teléfonos del consumidor.

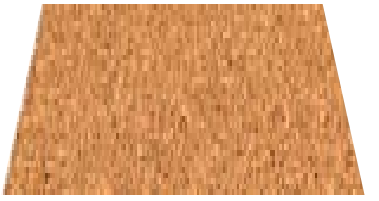
Cómo elaborar un organizador de notas de pared

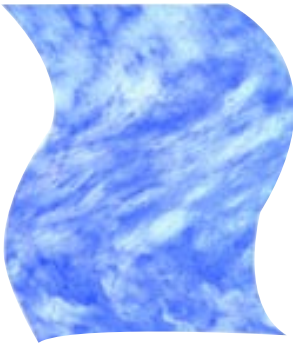
En la cocina resulta muy útil para tener a la vista el menú semanal, las tareas pendientes, la lista de compras y los recibos para el pago de servicios (teléfono, luz, agua, predial). En la oficina, cuarto de estudio o negocio le ayudará a organizar y atender con oportunidad sus tareas o actividades programadas.

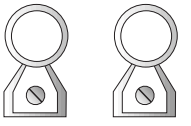
Materiales necesarios*:
- 1 hoja de corcho de 3 mm de grosor tamaño carta
- 1 hoja de unicel, de madera o de cartón que mida 60 x 45 cm, y 6 mm de grosor
- 1 retazo de tela (lisa o estampada) de 70 x 55 cm
- 1 rectángulo de tela de 36 x 18 cm
- 1 rectángulo de tela de 12 x 20 cm
- 2 hojas de parra o armellas delgadas (para colgar el organizador en la pared)
- 1/2 pliego de papel caple
- pistola de silicón, o bien, pegamento de contacto o blanco para madera y tela
- tachuelas o "chinches" de colores

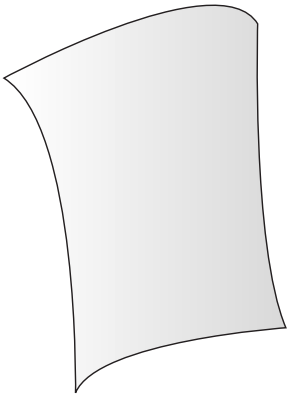
* Se consiguen en tlapalerías, papelerías o madererías.





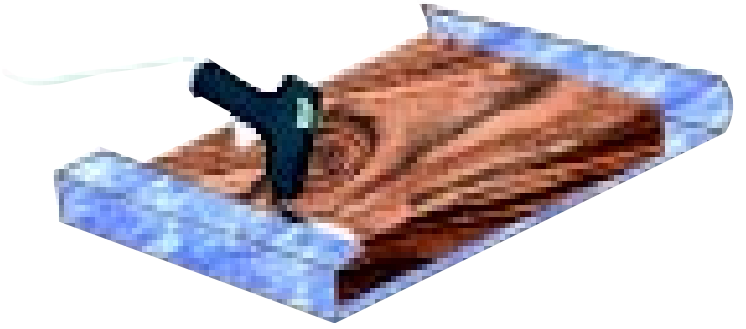




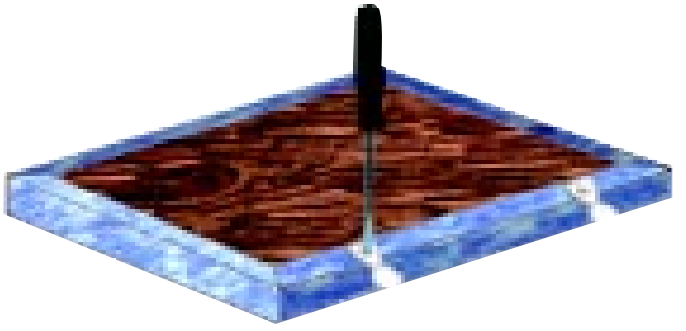


Cómo se hace:

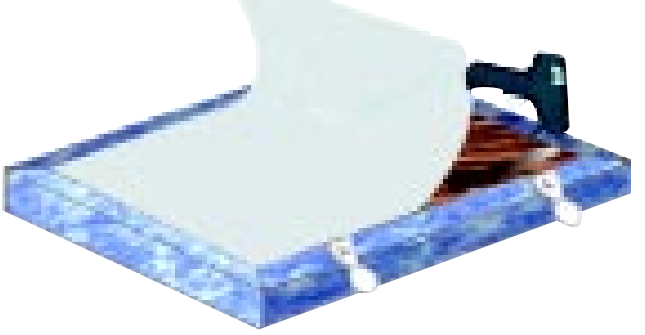
1. Sobre una superficie plana se extiende la tela por el revés y encima se coloca la hoja de unicel (de madera o de cartón). Las orillas sobrantes de tela se adhieren a la parte posterior del unicel con silicón o pegamento, cuidando que quede bien estirada.



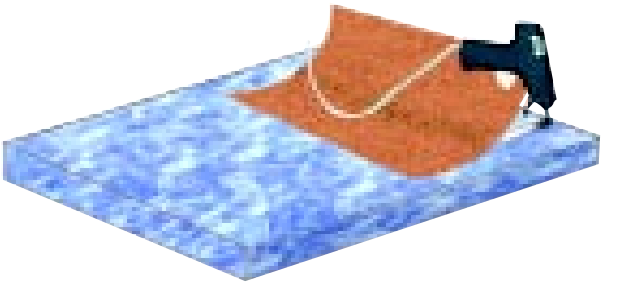
2. A continuación, las hojas de parra se pegan con silicón en la parte superior, a unos 10 ó 15 cm de la orilla. Si utiliza armellas es necesario atornillarlas en la parte superior central de la hoja, procurando no romperla ni cuartearla; se les ponen unas gotas de silicón para evitar que se caigan.



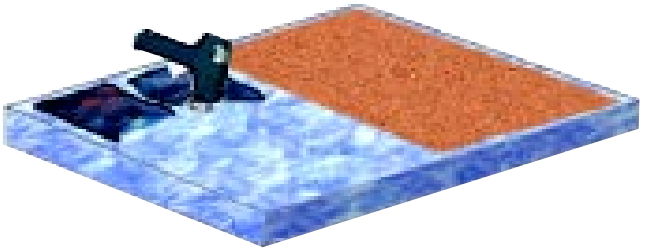
3. Se recorta un rectángulo de papel caple de 60 x 45 cm y se adhiere con silicón -a manera de contracara- a la hoja de unicel.



4. Sobre la superficie forrada de tela se pega la hoja de corcho (del lado derecho o del izquierdo, según prefiera).



5. En la esquina inferior de la hoja de corcho se adhieren los rectángulos de tela, a manera de bolsas (para un mejor terminado se sugiere dobladillarlos), sin pegar la parte de arriba.



6. Finalmente se clava o se atornilla en la pared.

Tips, tips, tips...

* De preferencia utilice una tela que armonice con el tapiz de sus muebles.
* En la bolsa pequeña puede colocar un lápiz o un bolígrafo, y en la grande su agenda o un bloc para notas.
* Personalice su organizador y adórnelo a su gusto con figuras de frutas, flores, etcétera, o bien, un calendario.
* Las bolsas también son útiles para guardar y tener a la vista las notas, facturas o garantías de los productos o servicios recientemente adquiridos.
* En la hoja de corcho, con las tachuelas o "chinches", puede colocar mensajes, recordatorios, recetas, etcétera.
* Usted puede modificar las medidas y los materiales, por ejemplo, en lugar de tela puede forrarlo con papel, fieltro o calcomanías.

¿Qué música consumes?

¿Sabías que la música es una manifestación artística y también un lenguaje universal que nos permite conocer diversas culturas, sentimientos e ideas?

Debes saber que México es un país musical por tradición, donde es posible disfrutar música folclórica, clásica y popular, de las que se han derivado diferentes géneros que seguramente has escuchado, como el ranchero, el rock, el pop, la salsa, la cumbia, la tecnoindustrial, el tex-mex y, por supuesto, la infantil.

Para conocer un poco más acerca de este tema salimos a la calle a entrevistar a muchas niñas y niños para saber qué música consumen, ¡acompáñanos y entérate de lo que nos respondieron!

El género musical que más me gusta es el pop; mis cantantes favoritas son Britney Spears y Cristina Aguilera. Cuando oigo sus canciones en el radio me identifico mucho con ellas y además me pongo a bailar. No compro discos ni casetes porque están muy caros.

Roxana Ramírez Vázquez
10 años
5° grado de primaria

Me gusta la música de las películas de Disney, en especial la del «Rey León» y la de «Toy Story» porque es muy divertida. Tengo varios casetes que me han regalado mis tías; siempre los escucho en mi grabadora mientras hago la tarea.

Gerardo Loera
8 años
2° grado de primaria

Yo escucho música rockera en español y en inglés porque me gusta su sonido y el ritmo. Los dos discos que tengo los pongo diario cuando ya terminé de hacer la tarea.

Rodrigo Gabriel Talancón
9 años
3er grado de primaria

Me gusta la música que me haga bailar y cantar, como la de «Amigos por siempre», la de «Timbiriche» o la del grupo «OV7». Los discos me los compra mi mamá cuando vamos al super y hasta el momento tengo cinco.

Claudia Barragán
9 años
4° de primaria

En mi casa escucho música clásica todas las tardes, como la de Beethoven, porque toca muy «padre». No me gusta la música que interpretan niños porque cantan mal.

Pamela Romero González
8 años
3er grado de primaria

Me gusta la música moderna de los «Backstreet Boys» o de Britney Spears, ¡el ritmo es muy «padre» y divertido! La música infantil ya no me gusta porque es para los niños de kinder. Los discos me los compran en un centro comercial y solamente tengo uno «pirata» que compré en un puesto ambulante; actualmente mi familia y yo tenemos 39 discos de varios tipos de música.

Luis Alberto de Jesús Osorio Parra
9 años
4° de primaria

El ritmo que más me gusta y me anima es el country y mi grupo favorito es «Caballo Dorado». En mi casa escucho el disco que me compró mi mamá y bailo la canción de «No rompas más mi pobre corazón...».

Omar Fuentes Espino
9 años
4° grado de primaria

Me gusta la música de moda y bailable, como la de «Amigos por siempre», aunque también me gustan las baladas que canta Ricardo Montaner. Los discos que tengo me los ha comprado mi papá, tengo cuatro de «Caballo Dorado», uno de Tatiana y otro de Daniela Luján.

Sara Vanessa Barragán Serrán
9 años
3er grado de primaria

Yo prefiero la música moderna, como la de «Backstreet Boys» o de la telenovela «Amigos por siempre», para bailar como los niños que aparecen en la tele. Los discos compactos me los compran mis papás en las tiendas de discos.

Fernanda Arozamendi Orozco
10 años
5° grado de primaria

¿Qué te parecieron los gustos musicales de nuestros entrevistados? Fue toda una sorpresa encontrarnos con respuestas en las que se incluyeron desde grandes compositores, como el alemán Ludwig van Beethoven, hasta grupos modernos juveniles, ¡que también les encantan a los pequeños!

Por otra parte, a muchos de nuestros entrevistados les gustan las canciones en inglés, mientras otros prefieren las letras en español, sobre todo aquellas piezas que interpretan algunos niños que son «estrellas» de programas de televisión.

Independientemente del género musical que prefieras y de quién sea tu grupo o intérprete favorito, queremos compartir contigo estos tres consejos:

- La música, acompañada de letra o sin ella, de moda o «viejita», es producto de la sensibilidad humana y su principal objetivo es brindarte placer, ya sea porque te pone alegre, porque te «inyecta» energía, o bien, porque te hace «suspirar» por la persona amada. ¡Disfrútala!
- Para gozar de tu música favorita no es necesario comprar y comprar discos, ya que también puedes escucharla en el radio, o bien, intercambiar discos con tus amigos para grabar tus canciones favoritas. Además te pedimos un favor del tamaño del mundo: por ningún motivo compres discos o casetes «piratas», porque aunque son de bajo precio, también son de baja calidad y, sobre todo, son ilegales porque los «piratas» se quedan con el dinero que les corresponde a tus artistas favoritos, por eso ¡dile NO a la «piratería»!
- Finalmente déjanos decirte que la música es una extraordinaria forma de conocer amigos, así como otros países y culturas, ¡aprovéchala informándote más acerca de ella!

Nos gustaría muchísimo saber qué música prefieres y quiénes son tus grupos o compositores favoritos, ¡date prisa!

Escríbenos a:
Los Pequeños Consumidores
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208,
piso 14,
col. Condesa,
C. P. 06140,
México, D. F.

¡Esperamos pronto tu correspondencia!

Elsa Almanza

¡Los jeans!

En esta ocasión queremos presentarte a un amigo hecho a tu medida y que seguramente muchas veces te acompaña: el pantalón de mezclilla tipo vaquero, mejor conocido como *jeans*.

¿Quieres conocer su historia?

Hace mucho tiempo en la ciudad de Génova, Italia, se confeccionaban pantalones para los campesinos y los mineros, hechos con un tejido tosco y fuerte, a los que llamaban *jeans*.

Años después, en 1850, un sastre de nombre Levi Strauss llegó a la ciudad de San Francisco, Estados Unidos, donde rehizo tan singular prenda: diseñó pantalones más resistentes con tela de lona, tan rígidos y ásperos que ¡se «paraban» solitos!

Debido al éxito de estos pantalones, en 1860 se sustituyó la lona por una tela más fina, conocida como «sarga de Nimes», Levi Strauss la pintó de azul índigo, ¡y a la gente le encantó el nuevo color!

Sin embargo, estos nuevos *jeans* tenían un defecto: eran muy pesados y las costuras de los bolsillos se deshilachaban con facilidad, por lo que Strauss, junto con su colega Jacob Davis, colocaron un remache de cobre en las costuras y en el cierre; pero esto acarreó graves problemas, pues los mineros no usaban ropa interior y sufrían graves quemaduras en la piel cuando se acercaban al fuego, por lo que los fabricantes decidieron usar los remaches de metal solamente en los bolsillos.

Desde 1935 los *jeans* se pusieron de moda entre jóvenes y adultos. Hoy en día existen numerosos modelos, marcas y colores de pantalones de mezclilla: los rígidos, los ajustados o *stretch*, y los aguadísimos «cholos», entre muchos otros. Su precio puede ir desde $ 100.00 hasta $ 1,500.00, ¿qué te parece?

Sin duda alguna los *jeans* nunca pasarán de moda, además, debido a su resistencia comprobada, ¡no deben faltar en tu guardarropa!

Elsa Almanza

¡Protege a los animales!

Es «padrísimo» tener una mascota en casa, pero también es muy importante que antes de adquirir alguna consideres **de qué tipo de animal se trata**, ya que existen especies, como ciertas **aves** -tucanes, guacamayas o pericos-, **roedores** -ardillas y chinchillas-, o **reptiles** -lagartijas e iguanas-, que por sus características físicas y de adaptación al ambiente **resulta difícil alimentarlas y cuidarlas**, incluso algunas **están en peligro de extinción**, es decir que los pocos ejemplares que existen en nuestros bosques, selvas o desiertos ¡están por desaparecer!

Por ello es indispensable contribuir al cuidado de los animales, ¿de qué manera? Evitando adquirir animales que, por singulares o curiosos que te parezcan, **resulte inadecuado tenerlos en casa** -hurones, zorrillos, tarántulas, escorpiones y búhos, por citar algunos-, ya sea porque requieren de alimentación especial, por no poderles brindar las condiciones climáticas que prevalecen en su hábitat, o bien, porque se encuentran en riesgo de desaparecer -como el mono araña, el perro xoloitzcuintle y el halcón, entre otros.

¡De nosotros depende proteger el mundo en que vivimos!

Lorena Romo

¿Qué queeeeé...?

¿Sueles escuchar a todo volumen la televisión o tu música favorita en tu *walkman*? ¿Te has puesto a pensar qué sucedería si algún día ya no pudieras oír? Desafortunadamente no le damos a nuestro sentido del oído la importancia que merece, hasta que sentimos dolor o lo perdemos.

Nuestros oídos también se pueden enfermar, por ello es importante acudir al otorrinolaringólogo -quien es el médico especialista en el cuidado de los oídos- para que te oriente sobre su cuidado y te indique **algunas precauciones que debes tener**, por ejemplo, **no escuchar la televisión ni la radio a un volumen muy elevado, no exponerte a sonidos intensos ni introducir objetos en los oídos** para «rascarte» porque puedes causarte daño.

No pongas «oídos sordos» a estas recomendaciones y ante cualquier molestia en tus oídos pídele a tus padres que te saquen «boleto» para acudir a consulta médica al «orejólogo», ¡cuídate a ti mismo!

Lorena Romo

¡Ya vienen los videoteléfonos celulares!

Seguramente tu papá o tu mamá, o alguno de tus tíos o primos, tiene un teléfono celular y tal vez ya lo has usado, pero ¿te imaginas hablar por teléfono con alguien y verlo al mismo tiempo?

Muy pronto lo podrás hacer ya que varias empresas de telecomunicaciones lanzarán al mercado el año próximo el primer teléfono multimedia, es decir, un aparato capaz de conectarte a Internet, a la impresora o a la computadora, o bien, de enviar y recibir correos electrónicos y faxes desde cualquier parte del planeta.

El tamaño de la pantalla de los nuevos modelos de teléfono será similar al de una postal, y en ella podrás ver fotografías y videos; además tiene un organizador personal con el que se podrán hacer compras, citas, pagos, reservaciones y ¡hasta trabajos escolares!

No debe extrañarte si dentro de algunos años los teléfonos celulares de este tipo reducen su tamaño al grado de que puedas llevarlos en anillos, relojes o aretes, y te serán muy útiles para llamar a un taxi, reservar boletos de avión, consultar mapas y vigilar la casa en donde vives.

Suena muy interesante, ¡habrá que verlos!

Elsa Almanza

Llanta «imponchable» que ¡sí se ponchó!

Revista del Consumidor:

Hace menos de un año compré cuatro llantas marca *Tiger Paw*, de **Uniroyal**, en la agencia **Llantas Royal de Sinaloa, S. A. de C.V.** Tiempo después una de ellas se ponchó, aunque se supone que este tipo de neumáticos «no se poncha».

Ante tal situación acudí al citado establecimiento a solicitar el cumplimiento de la garantía, pero no me la hicieron válida porque «la llanta no se había ponchado con un clavo». Entonces le pedí al técnico que la reparara, pero me contestó que esas llantas no se pueden reparar, por lo tanto ya no servía. Luego me explicó que la única solución era comprar otra llanta, y que él solamente podía ofrecerme un «descuento».

Después de esta experiencia me pregunto ¿cuál es la ventaja de comprar una llanta de este tipo? Las llantas normales se ponchan cuando se empiezan a desgastar, ¡pero es posible repararlas!

Entonces no le veo el caso a adquirir una llanta más cara si constantemente hay que sustituirla por una nueva. ¿Cuál es el beneficio?

Sra. Cecilia Alfonsín Herrera,
Guanajuato núm. 1319,
col. Las Quintas,
Culiacán, Sinaloa

(*) Carta resumida por la Redacción.

Nota:

La consumidora fue asesorada telefónicamente por personal de la Dirección de Quejas de PROFECO, que la exhortó a acudir a la Delegación de PROFECO en Culiacán, Sinaloa para formalizar su queja respecto a la falta de cumplimiento de la garantía. Además se captó la denuncia correspondiente por publicidad engañosa, misma que fue enviada a la Dirección General de Verificación y Vigilancia de PROFECO.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

Y en el próximo número

Teléfonos celulares

Pantalones casuales

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

Los platillos sabios del mes

- Chongos zamoranos
- Chorizo verde
- Crema para rasurar
- Pan de muerto

El colmo

El problema de la obesidad en nuestro país, como en muchos otros del mundo, alcanza niveles que nunca antes se habían visto, y en opinión de los expertos la cuestión se agrava debido a los elevados niveles de sedentarismo -especialmente en las ciudades- y al constante incremento de automóviles, con la consecuente falta de actividad física. Pero lo más importante es la ausencia de una verdadera cultura de la alimentación, lo cual provoca que en nuestra dieta habitual predomine la ingesta de comidas con una elevada concentración de grasas saturadas y carbohidratos, que por supuesto contribuyen al incremento de la grasa corporal.

Después de considerar estos puntos, ¿qué pensaría si de pronto alguien le dice que con sólo tomar unas cuantas pastillas al día usted puede bajar hasta 50 kilos de peso? ¿Increíble, no?... Pues en esta ocasión **Innova System** se lanza de lleno, y no sólo le ofrece una dramática reducción de peso corporal, sino que además le garantiza la devolución de su dinero en caso de no conseguir los resultados deseados.

En el comercial, como ya viene siendo costumbre, presentan los testimonios de varias personas que han bajado de peso y a quienes mágicamente les ha cambiado la vida; el testimonio más impactante es el de Aníbal, un joven que pesaba 205.3 kilogramos y con el uso del producto bajó de inmediato ¡13.3 kilos!

Debemos recordar que no hay soluciones milagrosas y que una alimentación equilibrada es la clave, sin embargo, modificar hábitos requiere de una gran fuerza de voluntad, lo que no se logra de la noche a la mañana, sino a base de sacrificios y de una férrea convicción. Bajar de peso tan rápido, en el caso de que los productos que se ingieren tuvieran esas propiedades, puede resultar sumamente riesgoso; esto nos invita a ser muy reflexivos y a considerar que cuando se trata de un problema de obesidad, como el que aparece en el testimonial que presentan, el origen puede estar en múltiples factores que requieren de un diagnóstico, un tratamiento especializado y mucha cautela para evitar descompensaciones peligrosas en el organismo.

Los especialistas recomiendan la reducción de peso gradual, con cambios de hábitos alimentarios y un programa de ejercicios personalizado, de esta manera se garantiza el éxito y la certeza de evitar rebotes, ya que muchas veces tras una pérdida acelerada viene una recuperación del peso perdido y probablemente hasta un poco más.

El artículo 9, fracciones I y III, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, establece que: «La publicidad no es comprobable cuando: I. Induzca al error, III. Exagere las características o propiedades de los productos o servicios».

De igual modo, el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor indica que: «La información o publicidad relativa a bienes o servicios deberán ser veraces, comprobables y exentas de textos, diálogos, sonidos o imágenes que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud»; por esa razón, tanto en PROFECO como en la Secretaría de Salud se están tomando cartas en el asunto.

Lo lamentable es que este tipo de errores y exageraciones sean frecuentes en la publicidad de los innumerables productos para adelgazar que se encuentran en el mercado, desvirtuando la verdadera fórmula para perder peso, que es mantener una alimentación y una actividad física adecuadas, por lo que, amigo consumidor, ¿no le parece que esto ya es el colmo?

0 10722 93607 5 09